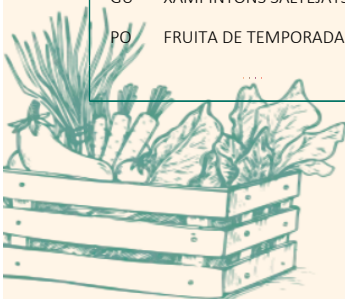


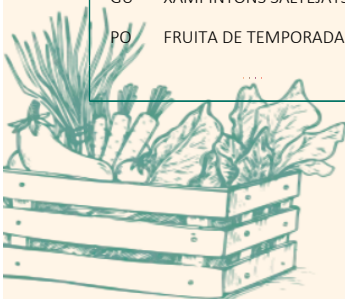
OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense gluten ni lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT sense lactosa
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farinase gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet,i olives) amb formatge sense lactosa GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense lactosa 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS sense gluten AMB XAMPINYONS sense lactosa (T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten (3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" sense gluten ni lactosa DE VEDELLA ROSTIDA (10) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (9) 2P RAP A LA MARINERA sense gluten (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA



OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farinase gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (9) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten (3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" sense gluten DE VEDELLA ROSTIDA (7, 10, T3) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (9) 2P RAP A LA MARINERA sense gluten (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA



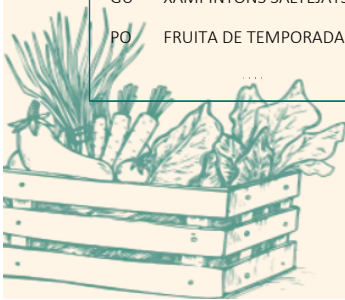
OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT sense lactosa
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJA sense lactosa (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense lactosa (9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILS AMB XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA sense lactosa (1, 10) 2P GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	31



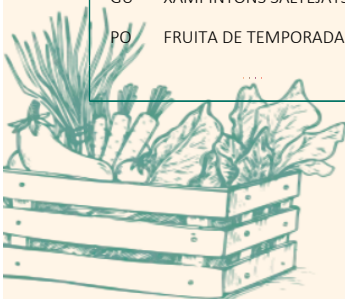
OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense ou)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA 2P AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET GU AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1,T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMBBOLETS I CARBASSA sense ou 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P PEIX BLANC AL FORN 8 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou (1, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA GRAELLA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" sense ou DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10) 2P GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	31



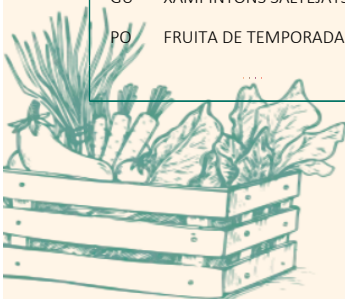
OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense PLV)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1,T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense formatge (salsa de tomàquet, olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense làctics (9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (sense làctics10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS sense làctics (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA sense làctics (1, 10) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella*) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS 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, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS 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 TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)



OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense cacauets ni festucs)

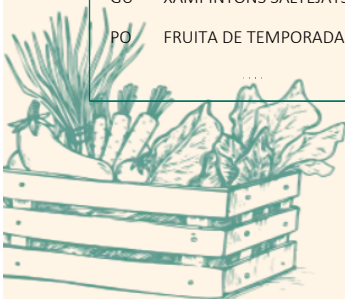
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense cacauets ni festucs (7, 10, 12) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) 2P GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	31



OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC

(sense fruits secs, ni kiwi ni gambes)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense cacauets ni festucs (7, 10, 12) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) 2P GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P PEIX BALNC AL FORN (4) GU PÈSOLS SALTEJATS 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 TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	31



OCTUBRE | LICEU POLITÈCNIC (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX AMB SALSA (4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) 2P AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	31



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 310830489

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

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

FRUITES...



Pera



Magrana



Raïm



Caqui



Xirimoia



Carbassa

i també pomes, plàtans...

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Endivia



Porros



Bròquil

i també espinacs, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca