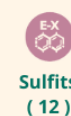


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (sense ou) 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



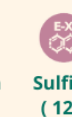
FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense cacuets ni festucs)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3 T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PA ratllat (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO sense fruits secs 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAS (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSAS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BURRITOS DE TONYINA (1,4 T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE AMB SALSAS BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense fruits secs, gambes ni kiwi)

DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3 T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PA ratllat (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO sense fruits secs 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAS (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSAS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BURRITOS DE TONYINA (1,4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN AMB PATATES (2, 4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE AMB SALSAS BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense gluten ni llet)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS sense gluten AMB XAMPINYONS sense làctics 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB pa sense gluten (3, 10,) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CIGRONS GUISAT AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIÉS D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS sense gluten (14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS sense gluten AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P BURRITOS sense gluten DE TONYONA (4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (7, T3) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB pa sense gluten (3, 10,) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense gluten 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CIGRONS GUISAT AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS sense gluten (14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES (7, T3) 2P BURRITOS sense gluten DE TONYONA (4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT sense lactosa 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense lactosa 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa 27

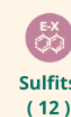


FEBRER | LICEU POLITÈCNIC (sense peix ni marisc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P PREMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3 T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB OLIVES * (12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS sense làctics (1, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense PLV 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3 T6, T10) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB TONYINA I OLIVES (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



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...



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

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

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

i també espinacs, porros, xirivia coliflor, pastanaga, nap, fonoll...