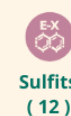


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB 1P FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE (1, 7, T3, T6, T10) 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, T2, T14) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILIS amb herbes aromàtiques (1, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense traces de cacuets ni festucs* (7, 10, 12,) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



MARÇ | LICEU POLITÈCNIC

(sense fruits secs, gambes ni kiwi)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB 1P FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES sense traces de marisc (3, 6, 7) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE (1, 7, T3, T6, T10) 2P SCRAMBLEED EGGS & CHIPS (3) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6,T10) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs (7, 10, 12) 2P PAELLA DE VERDURES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			

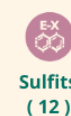


MARÇ | LICEU POLITÈCNIC (sense gluten ni llet)

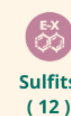
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1P LLOM A LA PLANXA 2P PÈSOLS SALTEJATS GU FRUITA DE TEMPORADA PO 4	MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 1P POLLASTRE AL FORN 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA PO 5	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 1P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DE TEMPORADA PO 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI AL FORN (farigola i julivert) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & AROMATIC HERBS sense gluten ni làctics 2P FISH & CHIPS sense gluten (3, 4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten (9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORNA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten ni làctics (4) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 1P TRUITA francesa (3) 2P GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO sense làctics (3,T5, T8,) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense làctics (10, 12, T5, T8) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



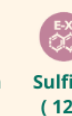
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI AL FORN (farigola i julivert) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE sense gluten (17, T3) 2P FISH & CHIPS sense gluten (3, 4, T2, T14) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten (9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORNA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten (4, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO (3, 7, T3, T5, T8,) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



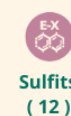
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 1P LLOM A LA PLANXA 2P PÈSOLS SALTEJATS GU FRUITA DE TEMPORADA PO 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 1P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA PO 5	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 1P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DE TEMPORADA PO 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & AROMATIC HERBS (1, T6, T10) 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, T2, T14) PO IOGURT sense lactosa  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense lactosa (1, 4) 2P GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 1P 2P TRUITA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 25	1P FUSSILS AL PESTO sense lactosa (1, 3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense làctics (10, 12, T5, T8) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



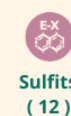
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB 1P FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES sense traces de peix ni marisc GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE (1, 7, T3, T6, T10) 2P SCRAMBLED EGGS & CHIPS (3) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE verdres (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P JARDINERA GU FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P PAELLA DE VERDURES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 1P 2P LLOM A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 1P 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 1P 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	MAC & AROMATIC HERBS (1, T6, T10) 1P 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 13 
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 1P 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense formatge (1, 4) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 1P 2P TRUITA FRANCES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	FUSSILS AL PESTO sense formatge (1, 3, T5, T6, T8, T10) 1P 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense làctics (10, 12, T5, T8) 1P 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB 1P FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE (1, 7, T3, T6, T10) 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, T2, T14) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1) 2P JARDINERA GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

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

FRUITES...



i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



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

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...