



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	SOPA DE PISTONS Enciam ,tonyina ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS NATILLES	CREMA DE PÈSOLS (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	FIDEUS A LA CASSOLA (sofregit tomàquet, ceba, pebrot, costella) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga SALSITXES DE PORC FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN FRUITA	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA IOGURT	CREMA DE LLEGUM (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
ESPAGUETTI NAPOLITANA Enciam CALAMARS A L'ANDALUSA FRUITA	ARRÒS AMB BACALLÀ Enciam , tomàquet, olives OU DUR AMB TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) Enciam, pastanaga POLLASTRE AL FORN FRUITA	PATATA I MONGETA TENDRA Pastanaga BOTIFARRA IOGURT	

LA FRUITA D'AQUEST MES ÉS:

POMA, PERA, PLÀTAN, MANDARINA.

TOT ESTÀ CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA.

Aquest menú no és apte per persones que pateixen d'al·lèrgies i/o intoleràncies alimentaries, ja que compte els al·lèrgògens més freqüents Reglament 1169/2011 Annex II excepte FRUITS SECS

MENÚ SUPERVISAT PER Anna Gispert Muñoz, Dietista-Nutricionista col n°CAT00712



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	SOPA DE PISTONS Enciam ,tonyina ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS NATILLES	CREMA DE PÈSOLS (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	ARRÒS BULLIT Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	FIDEUS A LA CASSOLA (sofregit tomàquet, ceba, pebrot, costella) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES (patata, mongeta, espinac, col.i.flor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga SALSITXES DE PORC FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN FRUITA	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	PATATA BULLIDA Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA IOGURT	CREMA DE LLEGUM (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
ESPAGUETTI NAPOLITANA Enciam CALAMARS A L'ANDALUSA FRUITA	ARRÒS AMB BACALLÀ Enciam , tomàquet, olives OU DUR AMB TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) Enciam, pastanaga POLLASTRE AL FORN FRUITA	PATATA I MONGETA TENDRA Pastanaga BOTIFARRA IOGURT	



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	SOPA DE PISTONS Enciam ,tonyina ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS IOGURT	CREMA DE PÈSOLS (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	FIDEUS A LA CASSOLA (sofregit tomàquet, ceba, pebrot, costella) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES (patata, mongeta, espinac, col.i.flor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga SALSITXES DE PORC FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet HAMBURGUESA DE POLLASTRE IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN FRUITA	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada LLOM A LA PLANXA FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA IOGURT sense lactosa	CREMA DE LLEGUM (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
ESPAGUETTI NAPOLITANA Enciam CALAMARS A L'ANDALUSA FRUITA	ARRÒS AMB BACALLÀ Enciam , tomàquet, olives OU DUR AMB TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) Enciam, pastanaga POLLASTRE AL FORN FRUITA	PATATA I MONGETA TENDRA Pastanaga BOTIFARRA IOGURT sense lactosa	

**SENSE LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	SOPA DE PISTONS Enciam ,tonyina ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS IOGURT sense lactosa	CREMA DE PÈSOLS (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	FIDEUS A LA CASSOLA (sofregit tomàquet, ceba, pebrot, costella) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT sense lactosa	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga SALSITXES DE PORC FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT sense lactosa	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSADA FRUITA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN FRUITA	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA IOGURT sense lactosa	CREMA DE LLEGUM (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
ESPAGUETTI NAPOLITANA Enciam CALAMARS A L'ANDALUSA FRUITA	ARRÒS AMB BACALLÀ Enciam , tomàquet, olives OU DUR AMB TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) Enciam, pastanaga POLLASTRE AL FORN FRUITA	PATATA I MONGETA TENDRA Pastanaga BOTIFARRA IOGURT sense lactosa	

SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	Pasta integral amb cherris, lleties, formatge i fruits secs Fruita	Amanida verda "Fajites" amb tires de pollastre i verdures Fruita o iogurt
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Coliflor gratinada Conill a l'allet o forn Fruita o iogurt	Amanida amb espàrrecs Arròs integral a la cubana Fruita o iogurt	Patata al caliu Hamburguesa de cigrons i verdures * Fruita o iogurt	Espinacs saltejats amb patata gambetes Salmó a la papillota amb llimona Fruita	Amanida de colors Hamburguesa completa casolana Fruita o iogurt
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Guacamole amb bastonets de pa Pollastre saltejat amb mongeta tendra Fruita o iogurt	Sopa d'arròs integral Truita de xampinyons Fruita o iogurt	Patates gratinades Bacallà amb samfaina Fruita o iogurt	Espirals integrals saltats amb bròquil, tomàquet i daus de salmó amb un toc de salsa de soja Fruita o iogurt	Amanida amb fruites i fruits secs Croquetes casolanes Fruita o iogurt
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Mongeta blanca amb tomàquet o samfaina i bonítol Fruita o iogurt	Amanida de temporada amb fruita i fruits secs Raviolis amb tomàquet i formatge Fruita o iogurt	Crema de carbassa amb formatge Tires de pollastre saltejades amb verdures Fruita o iogurt	Pasta amb tomàquet Llobarro a la sal amb amanida Fruita	Xampis amb all i julivert Pizza casolana Fruita o iogurt
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Patata cuita amb bolets i tires de calamars Fruita o iogurt	Arròs integral saltejat amb verdures i tires de gall d'indi Fruita o iogurt	Quinoa amb xerris, fruits secs i gambetes Fruita o iogurt	Pasta de farina de llegum al pesto amb daus de salmó Fruita	

***HAMBURGUESA DE CIGRONS I VERDURES: (PER A 8-10 HAMBURGUESES)**

200 gr de cigrons cuits

1 ou

Pa ratllat (provar integral)

½ pastanaga

1 ceba tendra

1 dent d'all

1 culleradeta de comí en pols

Precaentar el forn a 200 graus durant 10 minuts. Tritura lleugerament els cigrons. No ha de quedar com una pasta, sinó amb textura. Batre els ous i els barregem amb els cigrons. Piquem les verdures fines i les afegim a la barreja junt amb l'all picat i el comí. Incorporem pa ratllat poc a poc mentre barregem fins a obtenir una consistència manipulable amb les mans.

De la massa en fem boles que aplastarem lleugerament en forma d'hamburgueses en un paper anti-adherent col·locat a la plata de forn. Cuinar 10 minuts aproximadament, o fins que quedin daurats!

Bon profit!

Anna Gispert