



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

<p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes pollastre Amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p><b>5</b></p> <p><i>Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49</i></p>	<p>Arròs a la cassola amb magra i verdures Filet de lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><b>6</b></p> <p><i>Kcal: 573,14 HC: 79,51 Gr: 14,21 Pr: 31,37</i></p>	<p>Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps</p> <p><b>7</b></p> <p><i>Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53</i></p>	<p>Llenties guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p><b>8</b></p> <p><i>Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36</i></p>	<p>Sopa d'au Contraçuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps</p> <p><b>2</b></p> <p><b>9</b></p> <p><i>Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00</i></p>
<p>Arròs amb tomàquet i orenga Palometa arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><b>12</b></p> <p><i>Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85</i></p>	<p>Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti</p> <p><b>13</b></p> <p><i>Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03</i></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps</p> <p><b>14</b></p> <p><i>Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34</i></p>	<p>Crema de porro , ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><b>15</b></p> <p><i>Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68</i></p>	<p>Macarrons amb beixamel al forn Rodó de gall dindi amb salseta Fruita del temps</p> <p><b>16</b></p> <p><i>Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15</i></p>
<p>Arròs amb verduretes / bolets Truita /Ou dur amb pernil cuït Enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><b>19</b></p> <p><i>Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62</i></p>	<p>Patata, pastanaga i bledes Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps</p> <p><b>20</b></p> <p><i>Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00</i></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><b>21</b></p> <p><i>Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34</i></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa Llenties amb arròs i verduretes fresques logurt</p> <p><b>22</b></p> <p><i>Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66</i></p>	<p>Sopa amb meravella Pollastre arrebossat amb cereals/kikos Patates fregides Fruita del temps</p> <p><b>23</b></p> <p><i>Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10</i></p>
<p>Macarrons amb tomàquet gratinats Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><b>26</b></p> <p><i>Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86</i></p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la carbonara Fruita del temps</p> <p><b>27</b></p> <p><i>Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57</i></p>	<p>Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo caramelitzades Patates dau Fruita del temps</p> <p><b>28</b></p> <p><i>Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81</i></p>	<p>Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><b>29</b></p> <p><i>Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58</i></p>	<p>Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p><b>30</b></p> <p><i>Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15</i></p>

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem

**NUTRI  
CONSELL**


**Esmorzar:** és l'àpat més important del dia perquè ens proporciona l'energia necessària per anar al cole, estudiar i jugar  
**Dinar:** hem de menjar de tot. És a dir: varietat  
**Berenar:** ens aporta un extra d'energia per jugar després de fer els deures  
**Sopar:** hem de prendre plats lleugers com peix, pollastre o truita  
**Abans d'anar a dormir:** si ens ve de gust podem prendre un got de llet

**Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats**

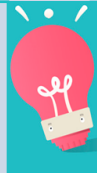
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

<p><b>Espagueti (s/ou) amb tomàquet sofregit i tonyina</b>  <b>Pollastre al forn/planxa</b>  Amanida d'enciam  Fruita del temps</p> <p>5</p>	<p>Arròs a la cassola amb magra i verdures  Filet de Lluç al forn a la llimona  Amanida d'enciam i cogombre  Fruita del temps</p> <p>6</p>	<p>Mongeta amb patata  Estofat de vedella amb salseta  Fruita del temps</p> <p>7</p>	<p>Lenties Guisades amb verdures fresques de temporada  <b>Llom a la planxa</b>  Amanida d'enciam i olives  logurt</p> <p>8</p>	<p><b>Sopa d'au (pasta s/ou)</b>  Contraçuixa pollastre a les fines herbes  Puré de patata  Fruita del temps</p> <p>9</p>
<p>Arròs amb tomàquet i orenga  <b>Palometa/Lluç arrebossat (s/ou)</b>  Amanida d'enciam i olives  Fruita del temps</p> <p>12</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures de temporada  <b>Lluç al forn/planxa</b>  Amanida d'enciam i pastanaga  <b>Lacti (s/ou)</b></p> <p>13</p>	<p><b>Sopa de peix amb pasta fina (s/ou)</b>  Pollastre forn amb ceba i dauets de poma  Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Crema de porro , ceba i patata  Pinxos porc amb adob casolà  Amanida d' enciam i tomàquet  Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p><b>Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn</b>  <b>Rodo de gall dindi amb salseta (s/ou)</b>  Fruita del temps</p> <p>16</p>
<p>Arròs amb verdures / bolets  <b>Gall dindi a la planxa</b>  Enciam i cogombre  Fruita del temps</p> <p>19</p>	<p>Patata, pastanaga i bledes  <b>Botifarra plx s/ou amb seques saltejades amb allet</b>  Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p><b>Espirals s/ou amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat (s/ou)</b>  Bacallà amb samfaina  Amanida d'enciam i olives  Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p><b>Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/ou)/CV</b>  Lenties amb arròs i verdures fresques  logurt</p> <p>22</p>	<p><b>Sopa amb pasta (s/ou)</b>  Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/ou)  <b>Patates fregides</b>  Fruita del temps</p> <p>23</p>
<p><b>Macarrons (s/ou) amb tomàquet</b>  Filet de Lluç al forn  Amanida d'enciam i pastanaga  Fruita del temps</p> <p>26</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs  Estofat de vedella a la carbonara  Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Cigrons amb sofregit de tomàquet  Pollastre forn amb cebetes platillo caramelitzades  <b>Patates dau</b>  Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p><b>Fideuà de peix (pasta s/ou)</b>  <b>Gall dindi al forn/plx</b>  Amanida d'enciam i tomàquet  Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata  <b>Peix arrebossat casolà (s/ou)</b>  Amanida d'enciam i olives  logurt</p> <p>30</p>

**Vivint el present, cuidant el futur:**  
**Reciclem**



## NUTRI CONSELL



**Esmorzar:** és l'àpat més important del dia perquè ens proporciona l'energia necessària per anar al cole, estudiar i jugar  
**Dinar:** hem de menjar de tot. És a dir: varietat  
**Berenar:** ens aporta un extra d'energia per jugar després de fer els deures  
**Sopar:** hem de prendre plats lleugers com peix, pollastre o truita  
**Abans d'anar a dormir:** si ens ve de gust podem prendre un got de llet

**Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats**







# NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

<p><b>Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina</b>  <b>Pollastre al forn/planxa</b>  Amanida d'enciam  Fruita del temps</p> <p>5</p>	<p>Arròs a la cassola amb magra i verdures  Filet de Lluç al forn a la llimona  Amanida d'enciam i cogombre  Fruita del temps</p> <p>6</p>	<p><b>Mongeta amb patata</b>  <b>Estofat de vedella amb salseta (s/gluten)</b>  Fruita del temps</p> <p>7</p>	<p><b>Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada</b>  <b>Truita formatge/Ou dur/Remenat</b>  Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p>8</p>	<p><b>Sopa d'au (pasta s/gluten)</b>  <b>Contraçuixa pollastre a les fines herbes</b>  <b>Puré de patata (s/gluten)</b>  Fruita del temps</p> <p>9</p>
<p>Arròs amb tomàquet i orenga  <b>Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten)</b>  Amanida d'enciam i olives  Fruita del temps</p> <p>12</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures de temporada  <b>Truita de carbassó, ceba i patata</b>  Amanida d'enciam i pastanaga  <b>Lacti (s/gluten)</b></p> <p>13</p>	<p><b>Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten)</b>  <b>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma</b>  Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Crema de porro , ceba i patata  <b>Pinxos porc amb adob casolà (s/gluten)</b>  Amanida d' enciam i tomàquet  Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p><b>Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten)</b>  <b>Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten)</b>  Fruita del temps</p> <p>16</p>
<p>Arròs amb verdures / bolets  <b>Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten)</b>  Enciam i cogombre  Fruita del temps</p> <p>19</p>	<p>Patata, pastanaga i bledes  <b>Botifarra (s/gluten) plx amb seques saltejades amb allet</b>  Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p><b>Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</b>  <b>Bacallà amb samfaina (sense gluten)</b>  Amanida d'enciam i olives  Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p><b>Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/gluten)/CV</b>  <b>Llenties amb arròs i verdures fresques logurt</b></p> <p>22</p>	<p><b>Sopa amb pasta (s/gluten)</b>  <b>Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten)</b>  Patates fregides  Fruita del temps</p> <p>23</p>
<p><b>Macarrons al graten (s/gluten)</b>  Filet de Lluç al forn  Amanida d'enciam i pastanaga  Fruita del temps</p> <p>26</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs  <b>Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten)</b>  Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Cigrons amb sofregit de tomàquet  <b>Pollastre forn amb cebetes platillo caramelitzades</b>  <b>Patates dau</b>  Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p><b>Fideuà de peix (s/gluten)</b>  <b>Truita francesa</b>  Amanida d'enciam i tomàquet  Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata  <b>Peix arrebossat casolà (farina s/gluten)</b>  Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p>30</p>

**Vivint el present, cuidant el futur:**  
**Reciclem**



**NUTRI CONSELL**



**Esmorzar:** és l'àpat més important del dia perquè ens proporciona l'energia necessària per anar al cole, estudiar i jugar  
**Dinar:** hem de menjar de tot. És a dir: varietat  
**Berenar:** ens aporta un extra d'energia per jugar després de fer els deures  
**Sopar:** hem de prendre plats lleugers com peix, pollastre o truita  
**Abans d'anar a dormir:** si ens ve de gust podem prendre un got de llet

**Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats**






DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina <b>Pollastre al forn/planxa</b> Amanida d'enciam Fruita del temps <b>5</b>	Arròs a la cassola amb magra i verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps <b>6</b>	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps <b>7</b>	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada <b>Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats)</b> Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>8</b>	Sopa d'au Contraçuixa pollastre a les fines herbes <b>Puré de patata (s/llet ni derivats)</b> Fruita del temps <b>9</b>
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç <b>arrebossat</b> Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>12</b>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de <b>carbassó, ceba i patata</b> Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <b>13</b>	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps <b>14</b>	<b>Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats)</b> <b>Pinxos porc amb adob casolà (s/llet ni derivats)</b> Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>15</b>	<b>Macarrons amb tomàquet</b> <b>Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats)</b> Fruita del temps <b>16</b>
Arròs amb verdures / bolets <b>Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats)</b> Enciam i cogombre Fruita del temps <b>19</b>	Patata, pastanaga i bledes <b>Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet</b> Fruita del temps <b>20</b>	<b>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge)</b> Bacallà amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>21</b>	<b>Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV (s/llet ni derivats)</b> Llenties amb arròs i verdures fresques Fruita del temps <b>22</b>	Sopa amb meravella <b>Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats)</b> Patates fregides ( <b>control oli</b> ) Fruita del temps <b>23</b>
<b>Macarrons amb tomàquet</b> Filet de Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <b>26</b>	Sopa de gallina i verdures amb arròs <b>Estofat de vedella amb salseta(s/crema de llet)</b> Fruita del temps <b>27</b>	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo caramelitzades <b>Patates dau(control oli)</b> Fruita del temps <b>28</b>	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>29</b>	Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata <b>Peix arrebossat casolà</b> Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>30</b>

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem

**NUTRI CONSELL**

**Esmorzar:** és l'àpat més important del dia perquè ens proporciona l'energia necessària per anar al cole, estudiar i jugar  
**Dinar:** hem de menjar de tot. És a dir: varietat  
**Berenar:** ens aporta un extra d'energia per jugar després de fer els deures  
**Sopar:** hem de prendre plats lleugers com peix, pollastre o truita  
**Abans d'anar a dormir:** si ens ve de gust podem prendre un got de llet

**Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats**