

| DILLUNS  |  | DIMARTS   |                     | DIMECRES                                     |  | DIJOUS  |   | DIVENDRES           |   |   |  |   |                     |   |  |   |                               |                     |   |   |   |   |                         |    |
|--|--|---|---------------------|--|--|---|---|---------------------|---|---|--|---|---------------------|---|--|---|-------------------------------|---------------------|---|---|---|---|-------------------------|----|
| 1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO sense gluten (sofregit de ceba, alls i pebrots) | 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )   | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | PO IOGURT ( 7 )     | 3  | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten ( 9 ) | 2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA ( 12 )  | GU PATATA AL CALIU                        | PO FRUITA DEL TEMPS | 4   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)  | 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) sense gluten ( 4, 9 ) | GU PÈSOLS SALTEJATS                               | PO FRUITA DEL TEMPS | 5   | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)    | 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM ( 11 ) | GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA    | PO FRUITA DEL TEMPS | 6   | 1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) | 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) sense gluten ( 6, 12 ) | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA | PO FRUITA DEL TEMPS     | 7  |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR   | 2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 12 ) | PO FRUITA DEL TEMPS                                   | 10                  | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3 ) | 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten        | GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 )                                      | PO FRUITA DEL TEMPS                       | 11                  | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )                     | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO      | PO FRUITA DEL TEMPS                               | 12                  | 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense gluten ( 5, 7, 8, T3, T6, T10 ) | 2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 )                                      | GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET            | PO FRUITA DEL TEMPS           | 13                  | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLII DE ROMANÍ ( 7 ) | 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3, 10 )  | GU PATATES XIPS   | PO NATILLES DE XOCOLATA ( 3, 7 )          | 14                      |    |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)   | 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )   | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES     | PO IOGURT ( 7 )     | 17   | 1P BRÒQUIL AMB PATATA                        | 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )  | GU AMANIDA                                | PO FRUITA DEL TEMPS | 18  | 1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES | 2P TRUITA DE PATATES ( 3 )                                 | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | PO FRUITA DEL TEMPS | 19  | 1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 3, 9 ) | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )    | GU DAUS DE PATATES SALTEJADES | PO FRUITA DEL TEMPS | 20  | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA                                  | 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS                           | GU PURÉ DE PATATA ( 7 )                   | PO FRUITA DEL TEMPS     | 21 |
| 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)        | 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )  | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | PO FRUITA DEL TEMPS | 24   | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)        | 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 7 ) | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA | PO FRUITA DEL TEMPS | 25  | 1P MINESTRA DE VERDURES                           | 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )                    | GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )                  | PO FRUITA DEL TEMPS | 26  | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 9 )        | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN               | GU DAUS DE PATATES SALTEJADES | PO FRUITA DEL TEMPS | 27  | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I OU DUR ( 3 )            | 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten ( 3, 4, 10 )         | GU NATXOS                                 | PO POSTRE sense gluten* | 28 |



| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|---|---|--|---|
| 1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) ( 1 )<br>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO IOGURT sense lactosa<br><b>3</b>       | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10)<br>2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA ( 12 )<br>GU PATATA AL CALIU<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>4</b>  | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 4, 9 )<br>GU PÈSOLS SALTEJATS<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>5</b>  | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )<br>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>6</b> | 1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada)<br>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 )<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>7</b> |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR<br>MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, T6, T10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>10</b>  | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA sense lactosa ( 9, T3 )<br>2P DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 )<br>GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>11</b>                      | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>12</b> | 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa ( 1, 5,, 8, T3, T6, T10 )<br>2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>13</b>    | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ sense lactosa<br>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 )<br>GU PATATES XIPS<br>PO IOGURT sense lactosa<br><b>14</b>   |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES<br>PO IOGURT sense lactosa<br><b>17</b>                             | 1P BRÒQUIL AMB PATATA<br>2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )<br>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>18</b>  | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )<br>2P TRUITA DE PATATES ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>19</b>   | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )<br>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>20</b>                                  | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA<br>2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS<br>GU PURÉ DE PATATA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>21</b>  |
| 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>24</b> | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)<br>2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) ( 1 )<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>25</b> | 1P MINESTRA DE VERDURES<br>2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT sense lactosa<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>26</b>  | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>27</b>   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I OU DUR ( 3 )<br>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4, 10 )<br>GU NATXOS<br>PO Postre sense lactosa*<br><b>28</b>   |



| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|---|--|---|
| 1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) ( 1 )<br>2P PEIX BLANC AL FORN ( 4 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>3</b>   | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS ( 1, 9, T6, T10 )<br>2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA ( 12 )<br>GU PATATA AL CALIU<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>4</b>   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 4, 9 )<br>GU PÈSOLS SALTEJATS<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>5</b>  | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )<br>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>6</b> | 1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)<br>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 )<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>7</b> |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR<br>MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, T6, T10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>10</b>                                     | 1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA ( 7, 9 )<br>2P DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 )<br>GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>11</b>                             | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P GALL DINDI A LA PLANXA<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>12</b> | 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense<br>ou ( 1, 5, 7, 8, T6, T10 )<br>2P BACALLÀL FORN ( 2, 4, 14 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>13</b>                                     | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ ( 7 )<br>2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) ( 1, 10 )<br>GU PATATES XIPS<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>14</b>  |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>17</b>                  | 1P BRÒQUIL AMB PATATA<br>2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )<br>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>18</b>   | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )<br>2P VEDELLA A LA PLANXA<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>19</b>   | 1P FIDEUÀ DE VERDURES A sense ou ( 1, 9 )<br>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>20</b>   | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA<br>2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS<br>GU PURÉ DE PATATA ( 7 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>21</b>  |
| 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P POLLASTRE A LA PLANXA<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>24</b> | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)<br>2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 )<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>25</b> | 1P MINESTRA DE VERDURES<br>2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>26</b>  | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>27</b>   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou ( 1, 4, 10 )<br>GU NATXOS<br>PO POSTRE sense ou *<br><b>28</b>  |

| DILLUNS   |  | DIMARTS   |                     | DIMECRES                                     |   | DIJOUS  |  | DIVENDRES           |   |  |   |   |                     |   |   |  |                               |                     |  |  |  |  |                                      |    |
|---|--|---|---------------------|--|---|---|--|---------------------|---|--|---|---|---------------------|---|---|--|-------------------------------|---------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|----|
| 1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 )        | 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )   | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | PO IOGURT ( 7 )     | 3  | 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9, T6, T10) | 2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA ( 12 )  | GU PATATA AL CALIU                       | PO FRUITA DEL TEMPS | 4   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 4, 9 )      | GU PÈSOLS SALTEJATS                               | PO FRUITA DEL TEMPS | 5   | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) | 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) | GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA    | PO FRUITA DEL TEMPS | 6  | 1P COL I PATATA SALTEJADA                                      | 2P MANDONGUILLES MDE CIGRÓAMB SALSA DE CEBA I CANVELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 ) | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | PO FRUITA DEL TEMPS                  | 7  |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR  | 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn DE VEDELLA i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, T6, T10 ) | PO FRUITA DEL TEMPS                                   | 10                  | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 7, 9, T3 ) | 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1, 9, 12 )              | GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 )                              | PO FRUITA DEL TEMPS                      | 11                  | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )                    | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | PO FRUITA DEL TEMPS                               | 12                  | 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO ( 1, 5, 7, 8, T3, T6, T10 ) | 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14 )        | GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET                                       | PO FRUITA DEL TEMPS           | 13                  | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ ( 7 ) | 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 ) | GU PATATES XIPS  | PO NATILLES DE XOCOLATA ( 3, 7 )         | 14                                   |    |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)                                  | 2P LLUYÇ AL FORN ( 4 )   | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES     | PO IOGURT ( 7 )     | 17   | 1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL ( 1, 7, T3 )         | 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )  | GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 )          | PO FRUITA DEL TEMPS | 18  | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )       | 2P TRUITA DE PATATES ( 3 )                            | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | PO FRUITA DEL TEMPS | 19  | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )        | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )                               | GU DAUS DE PATATES SALTEJADES | PO FRUITA DEL TEMPS | 20   | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA                               | 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS  | GU PURÉ DE PATATA ( 7 )                  | PO FRUITA DEL TEMPS                  | 21 |
| 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )  | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | PO FRUITA DEL TEMPS | 24   | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)                 | 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1,4 7 ) | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | PO FRUITA DEL TEMPS | 25  | 1P MINESTRA DE VERDURES                          | 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA ( 12 )        | GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )                  | PO FRUITA DEL TEMPS | 26  | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 )      | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN  | GU DAUS DE PATATES SALTEJADES | PO FRUITA DEL TEMPS | 27   | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I DUR ( 3 )            | 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4, 10 )                                  | GU NATXOS                                | PO PASTÍS SANT MARCOS ( 1, 3, 6, 7 ) | 28 |



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANE D (CAT002342)

- 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 )
- Tramuosos**  
( 13 )
- Mol·luscs**  
( 14 )





# LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES**

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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 menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN 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                           |

OFERIM MENÚS..



## PER CARNAVAL ...

**TROMPE-L'œil · TRAMPANTOJO · ENGANYATALL**

És una tècnica artística que crea la il·lusió òptica de la realitat, enganyant la vista de l'observador.

**Plantes aromàtiques**



Menta

Galetes picades

logurt + sobre kraft

logurt

Prèssec

Bastonets de poma

**Ous ferrats amb patates**