

**INFORMACIÓ  
AL·LÈRGENS QUE  
CONTEMLEM**

- GL GLUTEN
- LE LLET
- HU OUS
- PS PEIX
- MO MOL·LUSCS
- CR CRUSTACIS
- FR FRUITS SECS
- CA CACAUET
- SJ SOJA
- AP API
- MO MOSTASSA
- AZ TRAMÚS
- SE SÈSAM
- SU SULFITS



**SOPARS**

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lergen o les seves traces.

## Octubre, Octubret, s'enduu la calor i ens porta el fred



**DIVENDRES 1**

- Arròs amb tomàquet
- Lluç al forn a les fines herbes amb pastanaga.
- Fruita de temporada
- Pizza vegetal al gust

**DILLUNS 4**

- Crema de carbassó i carbassa amb sèsam torrat
- Llenties estofades amb sofregit de ceba, xoriço i pernil.
- Fruita de temporada
- Ous remenats amb xampinyons.

**DIMARTS 5**

- Macarrons integrals a la carbonara.
- Pollastre a la planxa amb tomàquet natural.
- Fruita de temporada
- Peix a la planxa amb amanida.

**DIMECRES 6**

- Cigrons amb verdures
- Ous al forn amb enciam
- Fruita de temporada
- Hamburguesa de vedella a la planxa amb espinacs.

**DIJOUS 7**

- Arròs a la cassola amb costelles.
- Filet de lluç amb pastanaga.
- logurt la fageda
- Crema de verdures i truita francesa

**DIVENDRES 8**

- Bullit del maresme mongeta, bledes i patata.
- Rodó de gall d'indi al forn amb panses.
- Fruita de temporada
- Entrepà al gust

**DIMECRES 13**

- Fideus a la cassola amb verdures.
- Truita a la francesa amb carbassó.
- Fruita de temporada
- Salmó al forn amb xampinyons.

**DIJOUS 14**

- Bullit del Maresme (mongeta, bleda, patata i pastanaga)
- Botifarra a la planxa amb amanida.
- logurt la fageda
- Truita de pernil amb amanida.

**DIVENDRES 15**

- Crema de verdures
- Cigrons estofats amb pernil i xoriço.
- Fruita natural
- Biquini al gust.

FESTIU

FESTIU

# Menú Octubre 2021

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pèsols estofats amb sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> wok de verdures variades i gall d'indi a la planxa.</p>	<p>Bullit del maresme mongeta, bledes, patata i pastanaga.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb farina de cigrons amb amanida.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Cigrons saltejats.</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa</p> <p>Truita de formatge amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Crema de verdures i lluç a la planxa.</p>	<p>Llenties estofades amb verdures.</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam.</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Coliflor gratinada i truita a la francesa.</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Pit de pollastre amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pizza al gust</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de mongetes amb pernil.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Brotxeta de pollastre amb verduretes</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Verdura variada i truita al gust.</p>	<p>Arròs tres delícies amb gall d'indi.</p> <p>Fogoner al forn amb pèsols.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pit de gall d'indi amb humus.</p>	<p>Bullit del maresme mongeta, bledes, patata i pastanaga.</p> <p>Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Sopa de fideus i peix a la planxa.</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet natural.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Entrepà al gust</p>

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lèrgen o les seves traces.

*Aquest menú ha sigut revisat i supervisat per: Vanessa Tenedor*

Assessora Nutricional , Dietista



# Menú Octubre 2021



**INFORMACIÓ  
AL·LÈRGENS QUE  
CONTEMPLEM**

- GL GLUTEN
- LE LLET
- HU OUS
- PS PEIX
- MO MOL·LUSCS
- CR CRUSTACIS
- FR FRUITS SECS
- CA CACAUET
- SJ SOJA
- AP API
- MO MOSTASSA
- AZ TRAMÚS
- SE SÈSAM
- SU SULFITS



**SOPARS**

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lergen o les seves traces.

## Octubre, Octubret, s'enduu la calor i ens porta el fred



**DIVENDRES 1**

Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn a les fines herbes amb pastanaga.  
Fruita de temporada  
🌙 Pizza vegetal al gust

**DILLUNS 4**

Crema de carbassó i carbassa amb sèsam torrat  
Llenties estofades amb sofregit de ceba, xoriço i pernil.  
Fruita de temporada  
🌙 Peix a la planxa amb amanida

**DIMARTS 5**

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet.  
Pollastre a la planxa amb tomàquet natural.  
Fruita de temporada  
🌙 Torrada d'escalivada amb formatge de cabra.

**DIMECRES 6**

Cigrons amb verdures  
Ous al forn amb enciam  
Fruita de temporada  
🌙 Llom a la planxa amb espinacs.

**DIJOUS 7**

Arròs a la cassola amb costelles.  
Filet de lluç amb pastanaga.  
logurt la fageda  
🌙 Crema de verdures i hamburguesa vegetal.

**DIVENDRES 8**

Bullit del maresme mongeta, bledes i patata.  
Rodó de gall d'indi al forn amb panses.  
Fruita de temporada  
🌙 Entrepà al gust

**DIMECRES 13**

Fideus a la cassola amb verdures.  
Peix a la planxa amb carbassó.  
Fruita de temporada  
🌙 Arròs i llenties

**DIJOUS 14**

Bullit del Maresme (mongeta, bleda, patata i pastanaga)  
Botifarra a la planxa amb amanida.  
logurt la fageda  
🌙 Salmó al forn amb xampinyons.

**DIVENDRES 15**

Crema de verdures  
Cigrons estofats amb pernil i xoriço.  
Fruita natural  
🌙 Biquini al gust.

**FESTIU**

**FESTIU**

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pèsols estofats amb sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> wok de verdures variades i gall d'indi a la planxa.</p>	<p>Bullit del maresme mongeta, bledes, patata i pastanaga.</p> <p>Llenguadina amb amanida.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Cigrons saltejats.</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa</p> <p>Peix a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Crema de verdures i broqueta de pollastre</p>	<p>Llenties estofades amb verdures.</p> <p>Llom a la planxa amb enciam.</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Coliflor gratinada i lluç a la planxa.</p>	<p>Ensalada russa (sense maionesa; patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Pit de pollastre amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pizza al gust</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de mongetes amb pernil.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Brotxeta de pollastre amb verduretes</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Verdura variada i hamburguesa vegetal</p>	<p>Arròs tres delícies (sense truita) amb gall d'indi.</p> <p>Fogoner al forn amb pèsols.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pit de gall d'indi amb humus.</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes, patata i pastanaga).</p> <p>Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Sopa de fideus i peix a la planxa.</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Peix a la planxa amb tomàquet natural.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Entrepà al gust</p>

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lèrgen o les seves traces.

*Aquest menú ha sigut revisat i supervisat per: Vanessa Tenedor*

Assessora Nutricional , Dietista

**INFORMACIÓ  
AL·LÈRGENS QUE  
CONTEMLEM**

- GL GLUTEN
- LE LLET
- HU OUS
- PS PEIX
- MO MOL·LUSCS
- CR CRUSTACIS
- FR FRUITS SECS
- CA CACAUET
- SJ SOJA
- AP API
- MO MOSTASSA
- AZ TRAMÚS
- SE SÈSAM
- SU SULFITS













**SOPARS**

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lergen o les seves traces.

## Octubre, Octubret, s'enduu la calor i ens porta el fred



				DIVENDRES 1
				<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn a les fines herbes amb pastanaga.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pizza sense gluten vegetal al gust</p>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Crema de carbassó i carbassa amb sèsam torrat</p> <p>Llenties estofades amb sofregit de ceba, xoriço i pernil.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Ous remenats amb xampinyons.</p>	<p>Macarrons sense gluten a la carbonara.</p> <p>Pollastre a la planxa amb tomàquet natural.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Peix a la planxa amb amanida.</p>	<p>Cigrans amb verdures</p> <p>Ous al forn amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Hamburguesa de vedella a la planxa amb espinacs.</p>	<p>Arròs a la cassola amb costelles.</p> <p>Filet de lluç amb pastanaga.</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Crema de verdures i truita francesa</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes i patata)</p> <p>Rodó de gall d'indi al forn amb panses.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Entrepà (pa sense gluten) al gust</p>
FESTIU		DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU		<p>Fideus sense gluten a la cassola amb verdures.</p> <p>Truita a la francesa amb carbassó.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Salmó al forn amb xampinyons.</p>	<p>Bullit del Maresme (mongeta, bleda, patata i pastanaga)</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida.</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Truita de pernil amb amanida.</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Cigrans estofats amb pernil i xoriço.</p> <p>Fruita natural</p> <p> Entrepà (pa sense gluten) al gust.</p>

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pèsols estofats amb sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> wok de verdures variades i gall d'indi a la planxa.</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes, patata i pastanaga).</p> <p>Llenguadina arrebossada amb farina de cigrons amb amanida.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Cigrons saltejats.</p>	<p>Macarrons sense gluten a la bolonyesa</p> <p>Truita de formatge amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Crema de verdures i lluç a la planxa.</p>	<p>Llenties estofades amb verdures.</p> <p>Llom a la planxa amb enciam.</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Coliflor gratinada i truita a la francesa.</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Pit de pollastre amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pizza (sense gluten) al gust</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de mongetes amb pernil.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Brotxeta de pollastre amb verduretes</p>	<p>Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Verdura variada i truita al gust.</p>	<p>Arròs tres delícies amb gall d'indi.</p> <p>Fogoner al forn amb pèsols.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pit de gall d'indi amb humus.</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes, patata i pastanaga).</p> <p>Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam</p> <p>logurt la fageda</p> <p> Sopa de verdures i peix a la planxa.</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet natural.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Entrepà (sense gluten) al gust</p>

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lèrgen o les seves traces.

*Aquest menú ha sigut revisat i supervisat per: Vanessa Tenedor*

Assessora Nutricional , Dietista

**INFORMACIÓ  
AL·LÈRGENS QUE  
CONTEMLEM**

- GL GLUTEN
- LE LLET
- HU OUS
- PS PEIX
- MO MOL·LUSCS
- CR CRUSTACIS
- FR FRUITS SECS
- CA CACAUET
- SJ SOJA
- AP API
- MO MOSTASSA
- AZ TRAMÚS
- SE SÈSAM
- SU SULFITS



**SOPARS**

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lergen o les seves traces.

## Octubre, Octubret, s'enduu la calor i ens porta el fred



**DIVENDRES 1**

- Arròs amb tomàquet
- Lluç al forn a les fines herbes amb pastanaga.
- Fruita de temporada
- Pizza vegetal al gust (formatge sense lactosa)

**DILLUNS 4**

- Crema de carbassó i carbassa amb sèsam torrat
- Llenties estofades amb sofregit de ceba, xoriço i pernil.
- Fruita de temporada
- Ous remenats amb xampinyons.

**DIMARTS 5**

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet.
- Pollastre a la planxa amb tomàquet natural.
- Fruita de temporada
- Peix a la planxa amb amanida.

**DIMECRES 6**

- Cigrons amb verdures.
- Ous al forn amb enciam
- Fruita de temporada
- Hamburguesa de vedella a la planxa amb espinacs.

**DIJOUS 7**

- Arròs a la cassola amb costelles.
- Filet de lluç amb pastanaga.
- Fruita de temporada
- Crema de verdures i truita francesa

**DIVENDRES 8**

- Bullit del maresme mongeta, bledes i patata.
- Rodó de gall d'indi al forn amb panses.
- Fruita de temporada
- Entrepà al gust

**DIMECRES 13**

- Fideus a la cassola amb verdures.
- Truita a la francesa amb carbassó.
- Fruita de temporada
- Salmó al forn amb xampinyons.

**DIJOUS 14**

- Bullit del Maresme (mongeta, bleda, patata i pastanaga)
- Botifarra a la planxa amb amanida.
- Fruita de temporada
- Truita de pernil amb amanida.










**DIVENDRES 15**

- Crema de verdures
- Cigrons estofats amb pernil i xoriço.
- Fruita natural
- Entrepà calent al gust.

**FESTIU**

**FESTIU**



DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pèsols estofats amb sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> wok de verdures variades i gall d'indi a la planxa.</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes, patata i pastanaga).</p> <p>Llenguadina arrebossada amb farina de cigrons amb amanida.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Cigrons saltejats.</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa</p> <p>Truita francesa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Crema de verdures i lluç a la planxa.</p>	<p>Llenties estofades amb verdures.</p> <p>Llom a la planxa amb enciam.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Coliflor i truita a la francesa.</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Pit de pollastre amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pizza al gust (formatge sense lactosa)</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de mongetes amb pernil.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Brotxeta de pollastre amb verduretes</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Verdura variada i truita al gust.</p>	<p>Arròs tres delícies amb gall d'indi.</p> <p>Fogoner al forn amb pèsols.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Pit de gall d'indi amb humus.</p>	<p>Bullit del maresme (mongeta, bledes, patata i pastanaga).</p> <p>Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Sopa de fideus i peix a la planxa.</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet natural.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p> Entrepà al gust</p>

En dietes per al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, el plat i / o les seves condicions d'elaboració es modifiquen perquè el producte final no presenti l'al·lèrgen o les seves traces.

*Aquest menú ha sigut revisat i supervisat per: Vanessa Tenedor*

Assessora Nutricional , Dietista