



| DILLUNS 08/11/2021 | DIMARTS 09/11/2021 | DIMECRES 10/11/2021 | DIJOUS 11/11/2021 | DIVENDRES 12/11/2021 |
|---|---|---|---|---|
| CREMA DE VERDURES <i>api, sulfits</i> | SOPA DE PISTONS <i>api, gluten</i> | MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i> | ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET | MONGETA VERDA AMB PÈSOLS I PASTANAGA <i>sulfits</i> |
| LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS | GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</i> | FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i> | SALMÓ AL FORN <i>peix</i> | HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA | ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA | PATATES FREGIDES |
| PA <i>gluten</i> | PA INTEGRAL <i>gluten</i> | IOGURT DE SOJA <i>soja</i> | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Kcal - HC - Prot - Lip 609.1 - 94.9 - 18.3 - 17.4 | Kcal - HC - Prot - Lip 503.1 - 70.0 - 29.4 - 11.7 | Kcal - HC - Prot - Lip 552.8 - 50.9 - 36.4 - 22.6 | Kcal - HC - Prot - Lip 640.5 - 104.0 - 15.0 - 18.3 | Kcal - HC - Prot - Lip 632.6 - 85.6 - 21.6 - 22.7 |
| DILLUNS 15/11/2021 | DIMARTS 16/11/2021 | DIMECRES 17/11/2021 | DIJOUS 18/11/2021 | DIVENDRES 19/11/2021 |
| CREMA DE PÈSOLS <i>sulfits</i> | MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR <i>sulfits</i> | ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i> | PURÉ DE PATATES S/LÀCTICS <i>soja</i> | SOPA DE GALETS <i>api, gluten</i> |
| ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i> | ESTOFAT DE VEDELLA <i>sulfits</i> | HAMBURGUESA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> | POLLASTRE AL FORN | FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i> |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES | ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO | ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS |
| PA <i>gluten</i> | PA INTEGRAL <i>gluten</i> | IOGURT DE SOJA <i>soja</i> | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Kcal - HC - Prot - Lip 679.7 - 124.1 - 19.5 - 11.7 | Kcal - HC - Prot - Lip 597.6 - 80.3 - 26.6 - 18.9 | Kcal - HC - Prot - Lip 699.1 - 69.9 - 32.3 - 32.3 | Kcal - HC - Prot - Lip 546.5 - 68.3 - 23.2 - 20.0 | Kcal - HC - Prot - Lip 457.3 - 64.0 - 28.0 - 9.9 |
| DILLUNS 22/11/2021 | DIMARTS 23/11/2021 | DIMECRES 24/11/2021 | DIJOUS 25/11/2021 | DIVENDRES 26/11/2021 |
| PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL | ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET | CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i> | SOPA D'ESTRELLES <i>api, gluten</i> | LLENTIES GUISADES AMB VERDURES |
| SALSITXES DE PORC AMB SALS DE TOMÀQUET <i>soja, sulfits</i> | RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA <i>gluten, peix</i> | MACARRONS A LA BOLONYESA <i>gluten, soja, sulfits</i> | BACALLÀ AL FORN <i>peix</i> | ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET |
| FRUITA DE TEMPORADA | ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA | FRUITA DE TEMPORADA | ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES | ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA |
| PA <i>gluten</i> | IOGURT DE SOJA <i>soja</i> | PA <i>gluten</i> | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Kcal - HC - Prot - Lip 574.3 - 66.2 - 23.3 - 24.0 | Kcal - HC - Prot - Lip 757.2 - 81.9 - 31.6 - 33.7 | Kcal - HC - Prot - Lip 602.2 - 115.5 - 16.4 - 8.3 | Kcal - HC - Prot - Lip 541.2 - 71.0 - 18.2 - 20.5 | Kcal - HC - Prot - Lip 630.0 - 59.3 - 28.0 - 31.2 |
| DILLUNS 29/11/2021 | DIMARTS 30/11/2021 | DIMECRES 01/12/2021 | DIJOUS 02/12/2021 | DIVENDRES 03/12/2021 |
| ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET | TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i> | CREMA DE CIGRONS AMB CROSTONS <i>gluten, sulfits</i> | ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i> | MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL |
| ROTLLETS DE PRIMAVERA <i>gluten</i> | RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i> | FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i> | BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> | RODÓ DE LLOM AL FORN |
| ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS | FRUITA DE TEMPORADA | ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES | PATATA AL FORN <i>sulfits</i> | ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA |
| FRUITA DE TEMPORADA | PA INTEGRAL <i>gluten</i> | IOGURT DE SOJA <i>soja</i> | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| PA <i>gluten</i> | PA INTEGRAL <i>gluten</i> | PA <i>gluten</i> | PA INTEGRAL <i>gluten</i> | PA <i>gluten</i> |
| Kcal - HC - Prot - Lip 667.0 - 114.0 - 11.7 - 18.2 | Kcal - HC - Prot - Lip 557.3 - 64.9 - 27.4 - 20.9 | Kcal - HC - Prot - Lip 613.4 - 52.5 - 33.8 - 29.8 | Kcal - HC - Prot - Lip 818.6 - 113.9 - 26.3 - 28.6 | Kcal - HC - Prot - Lip 550.4 - 71.5 - 16.4 - 22.1 |

FRUITA - La fruita que s'ofereix als menús és **ELABORACIONS DIÀRIES** - Els menús i el pa fruita de temporada: Poma, Pera, Plàtan, són elaborats diàriament. Taronja i Mandarina.

PRODUCTES DE PROXIMITAT - Al menú s'ofereixen productes de proveïdors locals (iogurts, Aus i Pa)

"MEAT FREE DAY" - Els llegums, cereals i fruita seca són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.



Podeu combinar dinars i sopars amb la relació presentada en aquesta taula

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------|
| Pasta, arròs o llegum | ↔ | Verdura, crema o amanida |
| Llegum, ou o proteïna vegetal | ↔ | Carn o peix |
| Fruita | ↔ | Làctic o fruita |