

DIA	Setmana del 5 al 9 d'octubre	Setmana del 12 al 16 d'octubre	Setmana del 19 al 23 d'octubre	Setmana del 26 al 30 d'octubre
DILLUNS	1r: Arròs integral amb verdures 2n: Suprema de llenguado al forn [A: P] Guarnició: Amanida de tomàquet i cogombre Postres: Fruita de temporada i proximitat	FESTIVITAT EL PILAR	1r: Espirals integrals a la napolitana [A: G] 2n: Filet de lluç al forn [A: P] Guarnició: Amanida de tomàquet i olives Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Arròs a la cassola amb verdures 2n: Truita amb formatge [A: O, L] Guarnició: Amanida d'enciam i tomàquet Postres: Fruita de temporada i proximitat
DIMARTS	1r: Crema de carbassó sense làctic 2n: Cigrons saltejats amb espinacs Guarnició: Amanida d'enciam i pastanaga Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Arròs amb tomàquet [A: SU] 2n: Truita de patata i ceba [A: O] Guarnició: Amanida de pastanaga i blat de moro Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Mongeta verda amb patata al vapor 2n: Hamburguesa pollastre [A: SU] Guarnició: Amanida d'enciam i pastanaga Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Sopa de pistons [A: G] 2n: Bacallà al forn amb tomàquet i ceba [A: P] Postres: Fruita de temporada i proximitat
DIMECRES	1r: Macarrons a la napolitana [A: G] 2n: Pollastre rostit amb salsa de poma [A: G] Guarnició: Pastanaga al forn Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Pèsols saltejats amb ceba i una mica de pernil 2n: Bacallà al forn [A: P] Guarnició: Amanida d'enciam i cogombre Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Arròs integral amb verdures 2n: Pollastre rostit Guarnició: Carbassó i ceba al forn Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Crema de carbassa sense làctic 2n: Cigrons guisats amb ou d'ur [A: O] Postres: Fruita de temporada i proximitat
DIJOUS	1r: Amanida de lleties amb tomàquet, pebrot i olives 2n: Truita de carbassó [A: O] Guarnició: Amanida de col i pastanaga Postres: logurt natural sense sucre afegit [A: L]	1r: Amanida de pasta (espirals) amb tomàquet, ruca, ceba, olives... [A: G] 2n: Estofat de gall d'indi amb ceba i pastanaga [A: SU] Postres: logurt natural sense sucre afegit [A: L]	1r: Amanida de lleties amb tomàquet, cogombre, olives... 2n: Truita francesa [A: O] Guarnició: Amanida de col i pastanaga Postres: logurt natural sense sucre afegit [A: L]	1r: Macarrons amb salsa pesto [A: G, L, F] 2n: Pollastre planxa amb herbes Guarnició: Amanida de tomàquet i cogombre Postres: logurt natural sense sucre afegit [A: L]
DIVENDRES	1r: Mongeta verda amb patata al vapor 2n: Mandonguilles de vedella al forn [A: G, O] Guarnició: Bolets saltejats Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Bròquil amb patata 2n: Pollastre a la llimona Guarnició: Albergínia al forn Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Crema de carbassó sense làctic 2n: Llom de porc magre al forn Guarnició: Amanida d'enciam i cogombre Postres: Fruita de temporada i proximitat	1r: Coliflor amb patata al vapor 2n: Carbonada de vedella Guarnició: Bolets i pèsols Postres: Fruita de temporada i proximitat

Dimarts i dijous: pa integral [A: G] · Dilluns, dimecres i divendres: pa [A: G] · Cada dia: aigua com a única beguda · Oli d'oliva verge per amanir · Sal iodada en quantitat reduïda

Llegenda dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria

G · Cereals amb gluten C · Crustacis O · Ous P · Peix CAC · Cacauets SO · Soja L · Llet (inclosa lactosa)
F · Fruits de closca A · Api M · Mostassa S · Sèsam SU · Sulfits TRA · Tramussos MO · Mol·luscs

Menú revisat per Núria Duran Martí,
dietista-nutricionista col·legida CAT000833

DIA	Setmana del 5 al 9 d'octubre	Setmana del 12 al 16 d'octubre	Setmana del 19 al 23 d'octubre	Setmana del 26 al 30 d'octubre
DILLUNS	Crema de carbassó + truita francesa + fruita de temporada i proximitat	FESTIVITAT EL PILAR	Amanida de tomàquet, cogombre i olives + remenat de xampinyons + fruita de temporada i proximitat	Crema de carbassó + peix al forn + iogurt o quefir natural
DIMARTS	Pasta amb verdures + peix + iogurt o quefir natural	Amanida de mesclum variada + pollastre al forn + mató amb mel	Crema de verdures + peix + iogurt o quefir natural	Amanida mesclum amb pipes i nous + pollastre + iogurt o quefir natural
DIMECRES	Amanida de llenties i hortalisses + fruita de temporada i proximitat	Crema de carbassó + truita francesa + fruita de temporada i proximitat	Sopa minestrone + ou dur amb amanida + fruita de temporada i proximitat	Verdura al vapor + truita de carbassó + fruita de temporada i proximitat
DIJOUS	Verdura al vapor + peix blanc + fruita de temporada i proximitat	Sopa de verdures + hummus amb pa integral + fruita de temporada i proximitat	Verdura al vapor + peix blanc + fruita de temporada i proximitat	Sopa de verdures + peix blanc + fruita de temporada i proximitat
DIVENDRES	Crema de verdures + hummus amb pa integral + iogurt o quefir natural	Amanida de llenties i hortalisses + iogurt o quefir natural	Amanida de tomàquet, cogombre i olives + Croquetes de pollastre + fruita de temporada i proximitat	<i>Fajita</i> de verdures amb formatge + fruita de temporada i proximitat

Orientacions generals: ajustar les quantitats a l'edat i la gana; oferir aigua; prioritzar aliments frescos i procurar variar la font proteica del sopar respecte al dinar.

Llegenda dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria

G · Cereals amb gluten C · Crustacis O · Ous P · Peix CAC · Cacauets SO · Soja L · Llet (inclosa lactosa)
F · Fruits de closca A · Api M · Mostassa S · Sèsam SU · Sulfits TRA · Tramussos MO · Mol·luscs