



Dilluns

4

Dimarts

5

Dimecres

6

Dijous

7

Divendres

8

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Fruita natural de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gaspacho"  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pemil salat  
logurt natural amb síndria

11

12

13

14

15

Lenties estofades  
Trita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
logurt natural

i per sopar...  
"Gaspacho"  
Espirals amb pesto  
logurt natural amb ametlles

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís de patata, carn picada mixta i xampinyons gratinat al forn  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Ous farcits d'estiu  
Fruita natural de temporada

Bròquil i pastanagues amb patata  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol  
Fruita natural de temporada

18

19

20

21

22

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix amb salsa allíoli  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Quiche d'ou amb verdures  
Fruita natural de temporada

Crema de verdures de temporada  
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Pollastre al forn  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata gratinada al forn  
Filet de porc amb salsa de formatge  
Albergínia arrebossada  
Fruita natural de temporada

Crema de pastanaga  
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Orada al forn amb moniato  
logurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Bistec de vedella a la planxa amb arròs blanc saltat  
Fruita natural de temporada

25

26

27

28

29

Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta tendra amb patata  
Lluç amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada  
Fruita natural de temporada

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa minestrone  
Hummus de lenties i bastonets de pastanaga  
Fruita natural de temporada

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Suprema de salmó a la planxa  
Patata al caliu  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita natural de temporada

Coliflor gratinada amb beixamel  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Purè de moniato i pastanaga  
Trita amb carbassó  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seító. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

**Dilluns****2**

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro logurt natural

i per sopar...  
Sopa de meravel·la  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****3**

Crema de pastanaga i carbassa  
Lenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

**Dimecres****4**

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta verda saltada amb alliet  
Remenat d'ou i porro  
Fruita natural de temporada

**Dijous****5**

Fesolets amb verdures  
Llom de porc a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sipia a la planxa i patata al caliu  
Carbassó a la planxa  
Fruita natural de temporada

**Divendres****6**

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Rodanxa de formatge fresc  
Fruita natural de temporada

**9**

Crema de carbassó  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Sardines fresques al forn  
Patates rosses  
Fruita natural de temporada

**10**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Truita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

**11**

Risoto de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet  
Truita de patates  
Fruita natural de temporada

**12****13**

Bròquil i pastanagues amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
logurt natural

i per sopar...  
Llibarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**16**

Fideuà (sipia i gambes) amb allíoli  
Croquetes d'espínacs  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mini pizzes d'albergínia i mozzarella  
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet logurt amb anacards

**17**

Crema de verdures de temporada  
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Formatge  
Fruita natural de temporada

**18**

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdura de temporada amb patata  
Truita amb formatge  
Fruita natural de temporada

**19**

Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba  
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro logurt natural

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita natural de temporada

**20**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol  
Fruita natural de temporada

**23**

Coliflor gratinada amb beixamel  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita natural de temporada

**24**

Lenties estofades amb arròs  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de fideus  
Filet de gall dindi arrebossat  
Carbassó arrebossat  
Fruita natural de temporada

**25**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro logurt natural

i per sopar...  
Pastís de patata, verdures i carn gratinat  
Fruita natural de temporada

**26**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema d'albergínia  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

**27**

Crema de moniato, pastanaga i ceba  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Amanida al gust  
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seító. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.



## Dilluns

30 Oct

Mongeta tendra amb patata  
Bastonets de lluç arrebossats  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Pollastre al forn amb verdures  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

31 Oct

Crema de pastanaga i carbassa  
Lenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Castanyes, moniatos i panellets  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

1

## Dijous

2

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita de verdures  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verdures amb pistons  
Llom de salmó a la planxa  
Patata al caliu  
Fruita natural de temporada

## Divendres

3

Fesolets amb verdures  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Mel i mató

6

Purè de bledes i patata  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Moniato al forn  
Bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Arròs a la cassola  
Fruita natural de temporada

8

Pèsols guisats amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Escalopa de vedella  
Patata al caliu  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

9

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Fruita natural de temporada

10

Bròquil i pastanagues amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
logurt natural

i per sopar...  
Mongeta tendra, patata i pastanagues  
Remenat d'ou amb alls tendres  
Mel i mató

13

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix  
amb salsa alloli  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs saltat amb hortalisses  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita natural de temporada

14

Crema de pastanaga i carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

15

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
amb Cuscús de verdures  
Fruita natural de temporada

16

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Truita de formatge  
Fruita natural de temporada

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses  
Fruita natural de temporada

20

Crema de bròquil, patata i pastanaga  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates cremos  
Hamburgueses vegetals amb samfaina  
Fruita natural de temporada

21

Lenties estofades amb arròs  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb meravel·la integral  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita natural de temporada

22

Sopa d'au amb meravel·la  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses  
Fruita natural de temporada

23

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

24

Coliflor gratinada amb beixamel  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Sípia a la planxa amb all i julivert  
Abergínia a la planxa  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.



Dilluns

27 Nov

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita de verdures  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i brie  
Bunyols de bacallà  
Fruita natural de temporada

Dimarts

28 Nov

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Llenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Fideus integrals amb verdures  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets  
Fruita natural de temporada

Dimecres

29 Nov

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
logurt natural

i per sopar...  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Truita amb formatge  
Albergínia arrebossada  
Fruita natural de temporada

Dijous

30 Nov

Fesolets amb verdures  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada  
Fruita natural de temporada

Divendres

1

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Mel i mató

4

Purè de bledes i patata  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cigrons saltats amb panses, pinyons  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

5

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Patata al caliu  
logurt amb anacards

6

7

Bròquil i pastanagues amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

8

11

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix amb salsa alloli  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Truita de patates i ceba  
Fruita natural de temporada

12

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn  
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Seitons arrebossats  
Fruita natural de temporada

13

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
logurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita natural de temporada

14

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Saltat de verdura i patata de temporada  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita natural de temporada

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates al forn amb salmó i pastanaga  
Fruita natural de temporada

18

Crema de bròquil, patata i pastanaga  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Anelles de calamar a la planxa amb cuscús  
logurt natural amb ametlles

19

Llenties estofades amb arròs  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

20

Coliflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Filet de gall dindi arrebossat  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

21

Caldo de nadal amb galets  
Pollastre de Nadal amb panses i prunes  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Patates xips  
Neules i torrons

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita natural de temporada

22

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.