

SETMANA 1		DIIJOURS 01			DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMAQUET			AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb			CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT			PATATA AL FORN	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIIJOURS 08	DIVENDRES 09
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIIJOURS 15	DIVENDRES 16
DINAR	Primer plat	FESTIU!	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat		GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIIJOURS 22	DIVENDRES 23
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 1		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIIJOURS 29	DIVENDRES 30 - CASTANYADA!
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	ARRÒS AMB TOMAQUET	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	POLLASTRE AL FORN amb	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	PATATA AL FORN	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DIJOUS 01			DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET			CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN			CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició	DAUS DE PASTANAGA			PATATA AL FORN	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)
	Segon plat	VARETES DE PEIX	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	DAUS DE PASTANAGA	SALTAT DE CARABASSÓ	PATATES AL FORN	MONIATO AL FORN	XAMPINYONS SALTATS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	Primer plat	FESTIU!	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat		GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició		SALTAT DE CARABASSÓ	PATATES AL FORN	PATATA DAU	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	VARETES DE PEIX	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	MONIATO AL FORN	DAUS DE PASTANAGA	CEBA AL FORN	SALTAT DE CARABASSÓ
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 1		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30 - CASTANYADA
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	ARRÒS AMB TOMAQUET	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	VARETES DE PEIX	TRUITA DE CARABASSÓ	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	POLLASTRE AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	DAUS DE PASTANAGA	PATATA AL FORN	SALTAT DE CARABASSÓ	PATATA DAU
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida (verda o de llegums) o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures o verdura bullida; les amanides de guarnició, per verdura, i el peix del 2n plat, per varetes de peix
Elaborat per Rosa Bayerrri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.

SETMANA 1		DIJOUS 01			DIVENDRES 02						
DINAR	Primer plat	MONGETA VERDA AMB PATATA			AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)						
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb			CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)						
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT									
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS						
SETMANA 2		DILLUNS 05		DIMARTS 06		DIMECRES 07		DIJOUS 08		DIVENDRES 09	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)		ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA		TRUITA DE FORMATGE	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN		MONIATO AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL DESNATAT	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)		MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA		CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
	Segon plat			LLUÇ A LA PLANXA		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT				AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres			IOGURT NATURAL DESNATAT		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA	
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA		CUIXETES DE POLLATRE AL FORN		TRUITA D'ESPINACS	
	Guarnició	CEBA AL FORN		MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL DESNATAT	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30 - CASTANYADA	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		MONGETA VERDA AMB PATATA		MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat			ARRÒS AMB TOMÀQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat			POLLASTRE AL FORN amb	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN	
	Postres			MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2			DILLUNS 05		DIMARTS 06	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	MONIATO AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3			DILLUNS 12		DIMARTS 13	
DINAR	Primer plat	FESTIU!	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat		GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4			DILLUNS 19		DIMARTS 20	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLATRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	MONIATO AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 1			DILLUNS 26		DIMARTS 27	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	POLLASTRE AL FORN amb	GALL DINDI ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	PATATA AL FORN	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02						
DINAR	Primer plat				ARRÒS AMB TOMÀQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)					
	Segon plat				QUINOA AMB VERDURES I OU (carabassó, pebrot, ceba, xampinyons)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)					
	Guarnició					PATATA AL FORN					
	Postres				MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 05		DIMARTS 06		DIMECRES 07		DIJOUS 08		DIJOUS 09	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)		ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		TRUITA D'ABERGINIA		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBÀ, TONYINA I FORMATGE RATLLAT		TRUITA DE FORMATGE	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN		MONIATO AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)		MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
	Segon plat			GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres			IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA	
	Segon plat	VARETES DE PEIX		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA		BROQUETES D'HORTALISSES I GAMBES AL FORN (carabassó, xampinyons i gambes)		TRUITA D'ESPINACS	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30 - CASTANYADA	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		QUINOA AMB VERDURES I OU (carabassó, pebrot, ceba, xampinyons)		VARETES DE PEIX	
	Guarnició	CEBÀ, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN				AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

SETMANA 1		DILLUNS 01		DILLUNS 02	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATA AL FORN	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 05		DILLUNS 06	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DILLUNS 13	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	
	Segon plat			GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres			IOGURT NATURAL S/LACTOSA	
SETMANA 4		DILLUNS 20		DILLUNS 21	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 5		DILLUNS 27		DILLUNS 28	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		TAGLIATELLE INTERGALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge s/lactosa ratllat)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 6		DILLUNS 03		DILLUNS 04	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 7		DILLUNS 10		DILLUNS 11	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 8		DILLUNS 17		DILLUNS 18	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)		TRUITA DE TONYINA	
	Segon plat	FESOLS ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Guarnició	PATATES AL FORN		FRUITA DEL TEMPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 9		DILLUNS 24		DILLUNS 25	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.

SETMANA 1		DIJOUS 01				DIVENDRES 02					
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET				AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)					
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb				CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)					
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT				PATATA AL FORN					
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS				FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 2		DILLUNS 05		DIMARTS 06		DIMECRES 07		DIJOUS 08		DIJOUS 09	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)		ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA		TRUITA DE PERNIL CUIT*	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN		MONIATO AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, olives)		MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA		CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA*		TRUITA DE TONYINA			
	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT			PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		FESOLS SALTATS AMB ALL			
	FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS			
SETMANA 4		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA	
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA		CUIXETES DE POLLATRE AL FORN		TRUITA D'ESPINACS	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30 - CASTANYADA	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET		MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb		GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral / Aigua en recipient reutilitzable

* Assegurar un pernil cuit, hamburgueses de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de llet, com poden ser les proteïnes làcties.

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat		ARRÒS AMB TOMÀQUET		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat		POLLASTRE AL FORN amb		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATA AL FORN	
	Postres		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2			DILLUNS 05		DIMARTS 06	
DINAR	Primer plat		ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	
	Segon plat		BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, cebes, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	
	Guarnició		AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO	
	Postres		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 07		DIJOUS 08	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, cebes i patata)	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	
			PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 14		DIJOUS 15	
			AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)		MACARRONS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	
			PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 21		DIJOUS 22	
			TAGLIATELLE S/GLUTEN AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, cebes, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	
			BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	
			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb	
			PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat			ARRÒS AMB TOMÀQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat			POLLASTRE AL FORN amb	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN	
	Postres			MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2			DILLUNS 05		DIMARTS 06	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 07		DIJOUS 08	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DILLUNS 05		DIJOUS 09	
			FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 3			DILLUNS 12		DIMARTS 13	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	
	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)			FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		
	Postres			IOGURT NATURAL		
			DIMECRES 14		DIJOUS 15	
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
			DILLUNS 12		DIVENDRES 16	
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4			DILLUNS 19		DIMARTS 20	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 21		DIJOUS 22	
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
			DILLUNS 19		DIVENDRES 23	
			FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 1			DILLUNS 26		DIMARTS 27	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
			FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
			DILLUNS 26		DIVENDRES 30 - CASTANYADA	
			FRUITA DEL TEMPS		MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
					LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
					AMANIDA D'ENCIAM I PANSES	
					GELAT	

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat			ARRÒS AMB TOMÀQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat			POLLASTRE AL FORN amb	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN	
	Postres			MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2			DILLUNS 05		DIMARTS 06	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE TONYINA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
			DIMECRES 07		DIJOUS 08	
					ESCUELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)	
					TRUITA DE FORMATGE	
					AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
					IOGURT NATURAL	
SETMANA 3			DILLUNS 12		DIMARTS 13	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat			GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres			IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
			DIMECRES 14		DIJOUS 15	
					CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
					TRUITA DE TONYINA	
					AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
					IOGURT NATURAL	
SETMANA 4			DILLUNS 19		DIMARTS 20	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLATRE AL FORN
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
			DIMECRES 21		DIJOUS 22	
					CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA	
					TRUITA D'ESPINACS	
					TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	
					IOGURT NATURAL	
SETMANA 1			DILLUNS 26		DIMARTS 27	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	ARRÒS AMB TOMÀQUET
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ	TRUITA DE TONYINA	POLLASTRE AL FORN amb
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	PATATA AL FORN	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
			DIMECRES 28		DIJOUS 29	
					MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
					LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
					AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
					GELAT	

SETMANA 1		DIJOUS 01			DIVENDRES 02						
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET			AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)						
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb			LLUÇ AL FORN						
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT			PATATES AL FORN						
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS						
SETMANA 2		DILLUNS 05		DIMARTS 06		DIMECRES 07		DIJOUS 08		DIJOUS 09	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)		ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, galets integrals)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA		TRUITA DE FORMATGE	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN		MONIATO AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
DINAR	Primer plat	FESTIU!		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)		MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
	Segon plat			GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició			TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres			IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		MACARRONS AMB TOMÀQUET	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanga, ceba, tomàquet, pebrot)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA		CUIXETES DE POLLATRE AL FORN		TRUITA D'ESPINACS	
	Guarnició	PATATES FREGIDES		MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30 - CASTANYADA	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)		ARRÒS AMB TOMÀQUET		MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ		FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)		POLLASTRE AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

SETMANA 1			DIJOUS 01		DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat		ARRÒS AMB TOMÀQUET		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat		POLLASTRE AL FORN amb		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN	
	Postres		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2			DILLUNS 05		DIMARTS 06	
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB TOMÀQUET	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3			DILLUNS 12		DIMARTS 12	
DINAR	Primer plat		ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	
	Segon plat	FESTIU!	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, patata)		LLUÇ AL FORN	
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN	
	Postres		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4			DILLUNS 19		DIMARTS 20	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carabassó, xampinyons i pollastre)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	
	Guarnició	PATATES FREGIDES	MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 5			DILLUNS 26		DIMARTS 27	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 6			DILLUNS 02		DIMARTS 03	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT		CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 7			DILLUNS 09		DIMARTS 10	
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB TOMÀQUET	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 8			DILLUNS 16		DIMARTS 17	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)		TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carabassó, xampinyons i pollastre)		BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	
	Guarnició	PATATES FREGIDES	MONIATO AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 9			DILLUNS 23		DIMARTS 24	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)		AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ		TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 10			DILLUNS 30 - CASTANYADA		DIMARTS 31	
DINAR	Primer plat	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT			AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS			TRUITA DE TONYINA	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES			PATATA AL FORN	
	Postres	GELAT			FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.

SETMANA 1		DILLUNS 01		DILLUNS 02	
DINAR	Primer plat	ARRÒS (120g) AMB TOMÀQUET 3R d'HC		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb		CIGRONS (165g) ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 2		DILLUNS 05		DILLUNS 06	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES (100g), VERDURES I ARRÒS (38g) 3 R d'HC		COL BULLIDA AMB PATATA (130g), SALTADA AMB ALL 2 R d'HC	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I TOMAQUET	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DILLUNS 13	
DINAR	Primer plat	ARRÒS (75g) AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga) 2 R d'HC		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	
	Segon plat	FESTIU!		GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN (35g) 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 4		DILLUNS 19		DILLUNS 20	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata (65g), ceba) 1 R d'HC		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI (15g pa ratllat) 1 R d'HC		LLENTIES (100g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 2 R d'HC	
	Guarnició	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC		MONIATO AL FORN (50g) 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DILLUNS 27	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100g), porro (50g), patata (100g), pastanaga (100g)) 3 R d'HC		LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ	
	Guarnició	CEBA, PEBROT AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 2		DILLUNS 03		DILLUNS 04	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES (100g), VERDURES I ARRÒS (38g) 3 R d'HC		COL BULLIDA AMB PATATA (130g), SALTADA AMB ALL 2 R d'HC	
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		ENCIAM I TOMAQUET	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 3		DILLUNS 10		DILLUNS 11	
DINAR	Primer plat	ARRÒS (75g) AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga) 2 R d'HC		AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	
	Segon plat	FESTIU!		GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		PATATES AL FORN (35g) 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 4		DILLUNS 17		DILLUNS 18	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata (65g), ceba) 1 R d'HC		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI (15g pa ratllat) 1 R d'HC		LLENTIES (100g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 2 R d'HC	
	Guarnició	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC		MONIATO AL FORN (50g) 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 5		DILLUNS 24		DILLUNS 25	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100g), porro (50g), patata (100g), pastanaga (100g)) 3 R d'HC		LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN		TRUITA DE CARABASSÓ	
	Guarnició	CEBA, PEBROT AL FORN		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 6		DILLUNS 31		DILLUNS 01	
DINAR	Primer plat	ARRÒS (115g) AMB TOMÀQUET 3R d'HC		MACARRONS INTEGRALS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC		GELAT 1,5 R d'HC	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral (1 R = 23g)

Aigua en recipient reutilitzable



CEE SANT RAFAEL

OCTUBRE 2026 (rotació de tardor): MENÚ ITM



SETMANA 1		DIJOUS 01		DIVENDRES 02		
DINAR	PLAT ÚNIC	POLLASTRE AL FORN		LLOM A LA PLANXA		
		+		+		
		ALBERGÍNIA A LA PLANXA		PATATA AL FORN		
SETMANA 2		DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
DINAR	PLAT ÚNIC	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA	GALL DINDI A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	LLOM A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 3		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	PLAT ÚNIC	FESTIU!	FALAFELS AL FORN	LLOM A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE VEDELLA	LLUÇ AL FORN
			+	+	+	+
			PERNIL DOLÇ	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	CEBA I PATATA AL FORN
SETMANA 4		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	PLAT ÚNIC	LLIBRETS DE GALL DINDI S/GLUTEN	FALAFELS AL FORN	BACALLÀ AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	LLOM A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	PERNIL DOLÇ	CEBA I PATATA AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
SETMANA 1		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30 - CASTANYADA
DINAR	PLAT ÚNIC	LLUÇ AL FORN	GALL DINDI A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI S/GLUTEN
		+	+	+	+	
		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	

SETMANA 1		DILLUNS 01		DILLUNS 02	
DINAR	Primer plat			CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB POLLASTRE (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI (52,5g)	
	Segon plat			CREMA DE CIGRONS (100g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Guarnició				
	Postres			TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
SETMANA 2		DILLUNS 05		DIMECRES 07	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (carabassó (150g), ceba 90g, patata 85g) amb ARRÒS INTEGRAL (32g) i BONÍTOL (98g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE FESOLS (90g), VERDURES SOFREGIDES (ceba 40g, tomàquet 80g, pastanaga 40g), ESPINACS (60g) AMB GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Segon plat	CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 75g) i VEDELLA (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE CARABASSÓ (240g), CEBAS (90g), PATATA (35g) AMB POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Guarnició			CREMA DE CIGRONS (90g), COL (193g), PATATA (30g) AMB OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Postres	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
SETMANA 3		DILLUNS 12		DIMECRES 14	
DINAR	Primer plat			CREMA DE FESOLS (90g), VERDURES SOFREGIDES (ceba 40g, tomàquet 80g, pastanaga 40g), ESPINACS (60g) AMB GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Segon plat	FESTIU!		CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 75g) i VEDELLA (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Guarnició			CREMA DE CARABASSA (240g), CEBAS (90g), PATATA (35g) AMB OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Postres	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
SETMANA 4		DILLUNS 19		DIMECRES 21	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (bledes, ceba, bajoca 135g), PATATA (100g), GALL DINDI + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE VERDURES (carabassó 100g, pastanaga 190g), PASTA INTEGRAL (70g), BACALLÀ + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Segon plat	CREMA DE LLENTIES (75g), VERDURES SOFREGIDES (120g), PATATA (45g) i POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB POLLASTRE (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Guarnició			CREMA DE CIGRONS (100g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Postres	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	
SETMANA 1		DILLUNS 26		DIMECRES 28	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (240g), CEBAS (90g), PATATA (35g) AMB LLUÇ (98g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA DE FESOLS (90g), VERDURES SOFREGIDES (ceba 40g, tomàquet 80g, pastanaga 40g), ESPINACS (60g) AMB VEDELLA (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Segon plat	CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 65g) AMB LLENTIES (15g) i OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)		CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB POLLASTRE (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Guarnició			CREMA DE VERDURES (ceba 120g, pastanaga 70g, carabassó 100g), PASTA INTEGRAL (70g), GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	
	Postres	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida (verda o de llegums) o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures o verdura bullida; les amanides de guarnició, per verdura, i el peix del 2n plat, per varetes de peix
Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptat per Haidée Robert Gadella, núm. de col·legiada CAT 1628 del mateix Col·legi.



CEE SANT RAFAEL

OCTUBRE 2026 (rotació de tardor): MENÚ SENSE CRUSTACIS



SETMANA 1		DIIJOS 01			DIVENDRES 02	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB TOMÀQUET			AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, olives) s/tonyina	
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb			CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT			PATATA AL FORN	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIIJOS 08	DIVENDRES 09
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets integrals)
	Segon plat	GALL DINDI A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	MONIATO AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIIJOS 15	DIVENDRES 16
DINAR	Primer plat	FESTIU!	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT s/tonyina	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat		POLLASTRE A LA PLANXA	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA
	Guarnició		TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIIJOS 22	DIVENDRES 23
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, olives) s/tonyina	TAGLIATELLE INTEGRALS AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	TRUITA FRANCESA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	MONIATO AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 1		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIIJOS 29	DIVENDRES 30 - CASTANYADA
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)	ARRÒS AMB TOMAQUET	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE CARABASSÓ	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	POLLASTRE AL FORN amb	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	PATATA AL FORN	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya