



	2 oct	3 oct	4 oct	5 oct	6 oct
SETMANA 1	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Filet de bacallà al forn amb pèsols i enciam i olives (4)</p> <p>logurt(1)</p>	<p>Empedrat de cigrons amb enciam, pebrot i olives</p> <p>Pollastre a l'all amb la seva salseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pasta integral (tomàquet, patanaga, olives) (2)</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro(3)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges amb vinagreta, panses, tomàquet i formatge (1) (5) (6)</p> <p>Burguer (vedella amb ceba) salsa de quètxup casolà i xips de moniato</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó amb patata i ceba.</p> <p>Paella de peix (4)</p> <p>Fruita</p>
	9 oct	10 oct	11 oct	12 oct	13 oct
SETMANA 2	<p>Caesar Salad (enciam, anxoves, llimona, formatge i rostes de pa) (1) (2) (4)</p> <p>Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Filet de lluç amb enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb ceba, patata o pastanaga (*)</p> <p>Truita de formatge amb enciam, tomàquet i pastanaga (1) (3)</p> <p>Fruita</p>	FESTIU	FESTIU
	16 oct	17 oct	18 oct	19 oct	20 oct
SETMANA 3	<p>Estofat de verdures i moniato</p> <p>Salmó al forn amb enciam i pastanaga(4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs amb enciam, ceba tendra, olives i tonyina (4)</p> <p>Daus de gall d'indi amb xampinyons saltats</p> <p>logurt (1)</p>	<p>Amanida completa (enciam, cogombre, tomàquet).</p> <p>Canelons de carn gratinats (1) (2) (3)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades</p> <p>Truita de patates amb tomàquet, pastanaga i olives (3)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Fideuà amb sípia (2) (4)</p> <p>Fruita</p>
	23 oct	24 oct	25 oct	26 oct	27 oct
SETMANA 4	<p>Espaguets integrals amb orenga,alfàbrega, i salsa de tomàquet (2)</p> <p>Pollastre a la planxa amb espècies, i tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb ceba, patata i pastanaga (*)</p> <p>Truita de tonyina amb enciam i olives (3) (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Rissoto de bolets (1)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de porros</p> <p>Pizza de formatge tomàquet, ceba, ruca i xampinyons (1) (2)</p> <p>logurt (1)</p>	<p>Amanida completa a la vinagreta (canonges, olives, pipes i blat de moro) ((5) (6)</p> <p>Botifarra amb enciam, cogombre i pastanaga</p> <p>Apple pie (poma a làmines i canyella)</p>
	30 oct	31 oct			
SETMANA 5	<p>Macarrons gratinats amb bolonyesa de soja texturitzada (1) (2) (7)</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida camperola (patates, tomàquet, olives i anxoves) (4)</p> <p>Cues de rap al forn amb pèsols (4)</p> <p>Fruita</p>			

(1) LÀCTIC
(2) GLUTEN

(3) OU
(4) PEIX / CRUSTACIS / MARISC

(5) SULFITS
(6) FRUITS SECS

(7) SOJA I DERIVATS
* OSSOS CARN



PROPOSTA DE SOPARS OCTUBRE



	2 oct	3 oct	4 oct	5 oct	6 oct
SETMANA 1	<p>Crema de carbassa amb pipes de carbassa trossejades</p> <p>Ou a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro.</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida variada amb cruixent d'avellanes</p> <p>Lluç amb patata i pastanaga al forn.</p> <p>Fruita</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Broqueta de gall d'indi amb pebrot i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata amb bleada saltada</p> <p>Verat al forn amb salsa de tomàquet i espècies</p> <p>Fruita</p>	<p>Quinoa amb daus de pastanaga, col llombarda, pèsols, gambetes i ou dur.</p> <p>Fruita</p>
	9 oct	10 oct	11 oct	12 oct	13 oct
SETMANA 2	<p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà.</p> <p>Hummus de cigró amb bastonets de poma i pebrot.</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de porros</p> <p>Barqueta d'enciam amb ou dur farcit amb pebrot, olives i bonítol</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges amb crostons de pa, tomàquet, taronja i panses.</p> <p>Seitó al forn amb picada d'ametlles</p> <p>Fruita</p>	FESTIU	FESTIU
	16 oct	17 oct	18 oct	19 oct	20 oct
SETMANA 3	<p>Pèsols amb cruixent de pernil ibèric.</p> <p>Trita d'espinaacs</p> <p>Fruita</p>	<p>Hamburguesa d'azukis i ceba confitada amb amanida d'enciam i tomàquet amanit</p> <p>logurt (l)</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Enciam trossejat</p> <p>Torrada de pa integral amb tomàquet i melva</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de blat de moro, cogombre, olives i daus de tomàquet</p> <p>Filet de pollastre amb espècies</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Crep casolana amb salsa de tomàquet, formatge i bolets</p> <p>Fruita</p>
	23 oct	24 oct	25 oct	26 oct	27 oct
SETMANA 4	<p>Crema de verdures</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de blat de moro, pebrot, ceba i tomàquet amb daus de gall d'indi a la planxa.</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrans estofats amb pastanaga, ceba, carbassó i carbassa</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil gratinat</p> <p>Ous a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Trinxat de patata i col amb rostes de pernil ibèric</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Fruita</p>
	30 oct	31 oct			
SETMANA 5	<p>Amanida de quinoa amb formatge a daus, nous, alvocat, pastanaga, magrana i figues</p> <p>Fruita</p>	<p>Brots d'enciam amb pipes de gira-sol i xips de carbassa.</p> <p>Conill guisat i puré de moniato</p> <p>Castanyes</p>			