

Setmana 1

**28 SETEMBRE- 4 OCTUBRE 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mongeta tendra saltada	Escalivada	Pebrots farcits de verdures	Verdures planxa	Crema de lleties vermelles	Meló amb pernil salat	Espàrrecs a la vinagreta
		B	Amanida amb codonyat i formatge	Amanida catalana	Amanida verda amb torradetes de guacamole	Amanida amb brots tendres, raïm i fruits secs	Amanida de pasta	Amanida mixta	Amanida amb cannonges, pera i nous
	2n plat	A	Mandonguilles amb salsa i cuscús	Lassanya	Pollastre rostit amb poma	Arròs a la cassola	Rodó de porc al forn amb verdures	Hamburguesa planxa amb patates panadera	Macarrons a la bolonyesa
		B	Peix a la planxa amb patata al caliu	Peix al forn amb encenalls de verdures	Cigrons amb gambes	Peix al forn amb salsa verda i puré de moniato	Peix a la vasca	Arròs negre	Peix al forn amb ratatoullie
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt de fruites	logurt sabors	Gelatina	logurt natural	Gelat	logurt de fruites
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt / infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Formatge blanc i fruits secs	Pa amb formatge / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa integrals	Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena	Pa amb embotit / Taller: Creps	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Crema de carbassa	Amanida oriental amb soja	Minicrestes de verdures al forn	Pèsols amb pernil	Carbassó farcits de verdures	Amanida amb daus de fruita	Crema de verdures
		B	Amanida amb remolatxa i cogombre	Bledes a la catalana	Amanida amb sardinetes	Amanida de tomàquet i advocat	Amanida de l'hort	Sopa de lletres	Amanida amb fruits de mar
	2n plat	A	Vedella a la planxa amb tomàquet al forn	Peix a la planxa amb xips de verdures al forn	Gall dindi a la planxa amb cols de brusselles	Truita de patata i ceba	Peix al forn amb patates rodones	Chop suey de pollastre	Croque mesieur
		B	Peix al forn amb minestrone	Remenat de bolets de tardor	Peix amb salsa de cítrics	Peix a la planxa amb verdures al wok	Pernil brassejat amb pastanagues baby	Barretes de peix al forn amb verdures saltades	Truita de carbassó
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Petit suís	logurt natural	logurt de fruites	Actimel	logurt natural	logurt de sabors

Setmana 2

5-11 OCTUBRE 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida campesina	Amanida hortelana	Sopa de peix	Rodes de carbassó gratinat	Cigrons vegetarians	Fulles d'enciam farcides amb fruits de mar	Amanida amb amb advocat i pipes de girasol
		B	Ensaladilla russa	Saltat de verdures amb quinoa	Amanida amb fruits vermells	Amanida amb marinera	Amanida amb crostonets	Patates farcides de verdures	Entremesos
	2n plat	A	llom sajonia amb juliana de verdures	Pollastre a la cassola	Rissotto de bolets	Fideus a la cassola	Peix al forn al toc de romaní	Rodó de gall dindi amb pastanagues	Canelons
		B	Peix a la marinera	Peix a la planxa amb salsa de pebrots	Bacallà al forn amb mongetes	Peix a la planxa amb picada d'ametlles	Escalopines de pollastre a la planxa amb llimona	Salmó a la planxa amb crosta cruixent	Peix al forn amb salsa veneciana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt de sabors	logurt amb fruites	Mató i mel	logurt de sabors	Gelat	logurt natural
	BERENAR		logurt / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió
			Pa amb embotit / Fruita tallada	Pa amb formatge / logurt amb musli	Pa amb embotit / pa de pessic casolà	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Taller: Broquetes de fruita / Pa amb oli i cacau en pols	Cereals s/sucre / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Gratinat de bròquil amb salsa de tomàquet	Amanida amb blat de moro	Amanida multicolor	Sopa de tapioca	Verdura de temporada al vapor	Crema de pastanaga	Sopa de verdures
		B	Amanida mediterrània	Crema de porros amb pernil salat cruixent	Albergínies caprese	Amanida mesclum amb vinagre balsàmic	Amanida amb kiwi	Amanida amb olives i xerries	Amanida amb palmitos
	2n plat	A	Cordon bleua de gall dindi al forn amb brots tendres	Truita de tonyina	Aletes de pollastre amb verdures al forn	Bistec a la planxa amb juliana de verdures	Quiche	Salsitxa a la planxa amb ceba confitada	Sandwich vegetal
		B	Sèpia planxa amb verdures a la planxa	Carn magra a la planxa amb verdura al forn	Filets de peix amb gambetes i salsa de llimona	Peix al forn amb kale cruixent	Hamburguesa de peix planxa amb concassé de tomàquet	Peix planxa amb xampinyons	Truita d'espínacs
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Petit suís	logurt de sabors	Gelatina	logurt natural	Actimel	logurt de sabors

Setmana 3

12-18 OCTUBRE 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb magrana	Cabdells amb vinagreta de mostassa	Crema de coliflor	Trinxat de carbassa	Saltat de verdures de temporada	Amanida amb salsa còctel	Broqueta de verdures
		B	Cassoleta de verdures i lleties	Amanida grega	Amanida amb espinacs, pera i nous	Amanida niçoise	Amanida amb fulla de roure, blat de moro i olives	Escalivada	Amanida 4 estacions
	2n plat	A	Peix planxa amb salsa veneciana	Galtes al forn amb patates	Raviolis napolitana	Peix al forn amb salsa verda	Costella planxa amb puré de moniato	Pastís d'arròs i carn	Peix al forn sobre un llit de verdures
		B	Cuixets de pollastre al forn amb carbassó planxa	Arròs caldós de peix	Peix al forn amb minestrone	Vedella al chilindrón	Fesols amb calamarcets	Suquet de pescadors	Macarrons carbonara pollastre
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Petit suís	Puding	logurt de fruita	logurt natural	Vainilla i xocolata	logurt sabors
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita/ Infusió	llet / Infusió
			Pa amb formatge / coca de pa	logurt amb flocs d'avena / Pa amb embotit	Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit	Pa amb xocolata / Biscotes integrals amb formatge	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Muesli amb iogurt / Pa amb embotit	Cereals s/sucre/ Taller: pancakes d'avena i plàtan
S O P A R	1r plat	A	Verdura tricolor	Amanida amb rúcula i pernil	Amanida amb mongeta tendra, tomàquet i formatge fresc	Crema de pèsols	Amanida amb panses i pastanaga	Amanida verda	Espàrrecs blancs amb crema balsàmica
		B	Amanida variada	Rodes de carbassó al graten	Sopa juliana	Amanida amb toppings	Sopa de pasta	Pinya amb pernil	Amanida amb formatge i sèsam
	2n plat	A	Peix a la taronja	Remenat d'alls tendres	Pollastre al forn amb fines herbes	Tomàquets farcits de carn	Ous al plat amb "pisto"	Wraps amb tires de gall dindi i verduretes	Truita de carxofes
		B	Canya de llom a la planxa amb poma	Peix a a la planxa amb daus de pastanaga	Brandada de bacallà	Peix a la planxa amb verdures planxa	Peix al forn amb verdures al forn	Peix a la planxa amb verduretes	Hamburguesa de peix amb xips de carbassa al forn
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt de fruita	logurt natural	logurt sabors	Gelatina	logurt de fruita	logurt natural

Setmana 4

19-25 OCTUBRE 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Bròquil amb beixamel	Crema de bolets	Amanida variada	Potatge d'espínacs, pastanaga i cigrons	Amanida de daus de taronja	Hummus amb crudités i bastonets de pa	Ous farcits amb juliana d'enciam
		B	Amanida amb vinagreta de fruits vermells	Amanida completa amb sardinetes	Espàrrecs verds a la planxa	Amanida grega	Crema parmentier	Pasta tricolor amanida	Amanida tropical
	2n plat	A	Rostit al forn amb verdures	Pasta al pesto	Pollastre amb salsa agredolça i cuscús	Peix a la vizcaina	Peix al grill amb verdures vapor	Bacallà al forn amb muselina	Paella de peix
		B	Peix a la planxa amb encenalls de verdures	Llom adobat planxa amb tomàquet al forn	Peix a la planxa amb patates luxe	Fricandó amb verduretes	Escalopa al forn amb verduretes	Mi fulls de pollastre amb pernil i formatge	Faux filet amb patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Gelatina	logurt natural	logurt sabors	F.Fresc i melmel.	logurt natural	Coulant
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / Biscotes amb formatget	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Flocs cereals s/sucre	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: "formes divertides amb fruites"
S O P A R	1r plat	A	Pourrusalda	Amanida amb poma	Amanida amb ventresca	Pizzetes d'albergínia	Sopa juliana	Amanida amb formatge i pipes	Amanida de l'hort
		B	Amanida amb pastanaga, remolatxa, i olives	Rotllets primavera al forn	Minestra de verdures	Amanida amb col lombarda	Crema de fonoll i pastanaga	Sopa pasta	
	2n plat	A	Salsitxa pollastre amb ceba	Peix al forn amb encenalls de verdures	Peix amb salsa	Gall dindi planxa amb pebrot escalivat	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Truita a la francesa	Croquetes amb verdures a la planxa
		B	Peix a la provençal	Vedella planxa amb verdures cruixents	Truita de julivert	Peix a la planxa amb chutney de carbassa	Creps	Peix al forn amb tomàquet i ceba	Peix planxa amb wok de verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	Actimel	logurt de fruites	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 5

26 OCTUBRE-1 NOVEMBRE 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb delícies de mar	Cassolets de fesols, bledes i carbassa	Amanida del xef	Amanida amb codonyat i formatge	Wok de verdures saltades amb pasta	Escalivada amb tonyina	Carpacció de carbassó
		B	Amanida amb magrana i fruits secs	Amanida italiana amb brots tendres i crostons de pa	Sopa vegetal	Crema de moniato	Amanida amb favetes	Amanida catalana	Tomàquet, mozzarella, olives i orenga
	2n plat	A	Tallarines carbonara	Llom a la sal amb salsa de porros	Pastís de carn	Vedella amb suc i arròs basmati	Peix al forn amb vinagreta de julivert	Peix a la vizcaïna	Fideuà amb all i oli
		B	Peix al forn amb encenalls de verdura cruixent	Peix a la taronja	Peix al forn amb samfaina	Peix a la planxa amb verdures al forn	Pollastre al grill amb xips de poma	Arròs cubana	Filet de porc a la mostassa
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Crema catalana	logurt sabors	logurt amb fruita	Gelatina	logurt natural	<i>Panellets (Taller)</i>
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	llet / infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Formatge blanc i fruits secs	Pa amb formatge / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa integrals	Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena	Pa amb embotit / Taller: <i>Panellets</i>	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Sopa d'arròs amb verdures	Amanida hortelana	Espinacs a la crema (lleugera)	Vedura de temporada al vapor	Cabdells amb vinagreta d'olives	Crema de verdures	Sopa minestrone
		B	Amanida amb advocat i pastanaga	Timbal de verdures	Amanida amb pernil dolç i cogombres	Amanida amb blat de moro	Sopa de ceba	Amanida mixta	Amanida verda
	2n plat	A	Cuixetes de pollastre amb verdures al forn	Peix al forn amb salsa verda	Hamburguesa gall dindi amb tomàquet gratinat	Remenat de xampinyons	Calamars a la planxa amb verdures vapor	Peix al forn amb vinagreta de julivert	Pizza
		B	Peix a la planxa amb verdures saltades	Truita de pèsols	Filets de peix al vapor amb salsa de llimona	Peix al forn amb pastanagues baby	Bistec a la planxa amb verdures planxa	Tires de gall dindi amb soja i sèsam	Peix a la planxa amb bròquil cruixent
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	logurt de fruites	Petit suís	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruites	logurt natural