

Menú Tardor-Hivern	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1 Del 4 al 8 de novembre	<i>Festa</i>	Amanida de cabdells, pastanaga, blat de moro i tonyina (salsa de iogurt opcional)	Crema de cigrons amb ceba i pastanaga.	Patata i mongeta tendra	Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
		Macarrons al pesto	Botifarra al forn amb patates fregides	Truita de formatge i amanida d'enciam.	Salmó al forn amb cogombres i olives
		logurt natural s/sucre	Fruita	Fruita	Fruita
		<i>Crema de verdures Ou amb patata Fruita del temps</i>	<i>Sopa amb cereal** Peix blau amb verdures Fruita del temps</i>	<i>Llegums*** amb verdures Carn blanca Fruita del temps</i>	<i>Amanida amb fruita Cereal amb formatge Fruits secs</i>
<i>Proposta sopar</i>					
Setmana 2 Del 11 al 15 de novembre	Fideus cassola amb verdures	Patata, pèsols i pastanaga	Crema de carbassó	Arròs saltejat amb gambetes	Sopa de peix
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa i amanida de tomàquet	Llenties guisades amb pebrot i ceba	Lluç arrebossat amb amanida de pastanaga	Pollastre al forn amb amanida de tomàquet
	Fruita	logurt natural.	Fruita	Fruita	Fruita
<i>Proposta sopar</i>	<i>Crema de verdures Carn blanca amb moniato Fruita del temps</i>	<i>Llegums*** Peix blanc amb verdures Fruita del temps</i>	<i>Sopa amb cereal** Ou amb hortalisses Fruits secs</i>	<i>Moniato amb verdura Carn blanca Fruita del temps</i>	<i>Amanida amb fruita Crep amb formatge Fruits secs</i>
Setmana 3 Del 18 al 22 de novembre	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	Escudella de pasta amb verdures	Crema de carbassa	Patata, pastanaga i bròquil	Arròs amb xampinyons
	Truita de patata, ceba i carbassó amb enciam	Hamburguesa de pollastre i amanida de ceba i tomàquet	Llenties amb arròs i sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet	Bacallà al forn amb enciam i olives	Llom arrebossat amb amanida, pastanagues i blat de moro
	Fruita	Llet i cacao	Fruita	Fruita	Fruita
<i>Proposta sopar</i>	<i>Verdura Humus amb torrades Fruita del temps</i>	<i>Moniato Ou amb verdures Fruita del temps</i>	<i>Sopa amb cereal** Carn blanca amb hortalisses logurt natural</i>	<i>Llegums*** Ou amb verdures Fruita del temps</i>	<i>Crema de verdures Pizza amb ou Fruita del temps</i>

Menú Tardor-Hivern	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 4 Del 25 al 29 de novembre	Patata i pèsols	Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet	Crema de moniato i carbassa	Arròs integral amb verdures, pastanaga, ceba i carbassó	Crema de xampinyons
	Escalopa amb tomàquet al forn	Truita a la francesa amb amanida de pastanaga	Cigrons amb espinacs	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam	Pit de pollastre amb ceba i patates fregides
	Fruita	logurt natural	Fruita	Fruita	Fruita
<i>Proposta sopar</i>	<i>Sopa amb cereal ** Humus amb hortalisses Fruits secs</i>	<i>Verdures amb patata Carn blanca Fruita del temps</i>	<i>Amanida d'hivern (hortalisses, fruits secs i fruita del temps: poma, magrana, raïm..) Peix blau amb cereal** logurt natural</i>	<i>Crema de verdures Ou amb moniato Fruita del temps</i>	<i>Pizza de verdures i formatge Fruita del temps</i>
Setmana 5 Del 2 al 6 de desembre	Crema de pastanaga	Macarrons al pesto	Arròs amb salsa de tomàquet	<i>Festa</i>	<i>Festa</i>
	Mongetes seques estofades	Truita de carbassó, ceba i patata i amanida d'enciam	Botifarra al forn amb patates rosses i amanida, de pastanaga i olives		
	Fruita	Flam d'ou	Fruita		
<i>Proposta sopar</i>	<i>Verdura amb llegum*** Peix blanc logurt natural</i>	<i>Crema de verdures Carn blanca amb moniato Fruita del temps</i>	<i>Humus amb hortalisses Ou Fruita del temps</i>		
Setmana 6 Del 9 al 13 de desembre	Fideus a la cassola amb calamars	Crema de cigrons	Patata i mongeta tendra	Crema de carbassa i moniato	Arròs saltejat amb gambetes
	Amanida de cabdells amb ou dur, pastanaga i enciam	Salsitxes de pollastre amb tomàquet amanit	Truita amb formatge i amanida d'enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb pèsols	Salmó al forn amb amanida d'enciam i ceba
	Fruita	logurt natural	Fruita	Fruita	Fruita
<i>Proposta sopar</i>	<i>Verdura amb patata Carn blanca Fruita del temps</i>	<i>Sopa amb cereal** Peix blanc amb verdura Fruita del temps</i>	<i>Crema de verdures Pa amb formatge Fruita del temps</i>	<i>Llegums*** amb verdura Ou Fruita del temps</i>	<i>Amanida Biquini Fruita del temps</i>

Menú Tardor-Hivern	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 7 Del 16 al 20 de desembre	Espirals amb soja texturitzada	Crema de carbassó	Escudella de galets i pilotilles	Patata, pastanaga, bròquil i mongeta tendra	Menú estrella
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Arrós amb lleties estofades amb verdures	Peix arrebossat al forn amb amanida de tomàquet i olives	Llom amb xanfaina	
	Crema catalana	Fruita	Fruita	Fruita	
<i>Proposta sopar</i>	<i>Llegums*** Peix blanc amb verdura Fruita del temps</i>	<i>Verdura amb moniato Carn blanca Fruita del temps</i>	<i>Crema de verdures Ou amb cereal** Fruita el temps</i>	<i>Sopa amb cereal** Peix blau amb amanida Fruits secs</i>	<i>Crema de llegums*** Pa amb formatge Fruita del temps</i>

(*) Amanida: es correspon a qualsevol verdura/hortalissa crua: enciam, canonges, ruca, espinacs, pastanaga, tomàquet, raves, cogombre, ceba, all, remolatxa...

(**) Cereal: arròs, quinoa, fajol, blat de moro, blat (inclou cuscús), mill.. i derivats com pasta o sèmola. El pa també s'entén com a derivat de cereal però s'especifica a part per donar opció a altres formes de consum de cereals.

(***) Llegums: lleties, cigrons, mongetes seques, pèsols, faves i soja.