

LUNES		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA		
			1	2	3
1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, puerro y patata) MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUTA DEL TIEMPO		1P GARBANZOS ESTOFADOS CON TRIGO SARRACENO, CEBOLLA Y ZANAHORIA (1, 9, 10, 11, 12) 2P TORTILLA DE JAMÓN COCIDO (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ACELGAS CON PATATAS 2P CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P BACALAO "A LA LLAUNA" (1, 4, 12) GU ENSALADA VARIADA PO YOGUR (7)	1P FUSSILIS A LA CARBONARA (con crema de leche y beicon) (1, 3, 7) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO (con cebolla y tomate) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO FRUTA DEL TIEMPO
6		7	8	9	10
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 3, 7) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO		1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU ZANAHORIA HERVIDA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO, VERDURAS I GUISANTES 2P CABEZA DE LOMO RUSTIDA GU GUISANTES PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABAZA CON PIPAS (opcional) (5, 8) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA PO FRUTA DEL TIEMPO
13		14	15	16	17
1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz)(6) PO FRUTA DEL TIEMPO		1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN (con cebolla, puerro y patata) 2P DADOS DE LOMO ESTOFADOS (1, 9, 12) GU JARDINERA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9) 2P PAVO A LA PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS (1, 3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y TOMATE PO YOGUR (7)
20		21	22	23	24
1P FUSSILIS CON SALSA DE QUESO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12) 2P CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA DE LIMÓN GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO		1P MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA (calabacín, zanahoria y judías verdes) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) (1, 4) GU ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA Y CEBOLLA ROJA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	
27		28	29	30	



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA		
		1	2	3
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11, 12) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU AMANIDA VARIADA PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P CAP DE LLOM ROSTIT GU PÈSOLS PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) (6, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P GALL DINDI LA PLANXA A LES FINES HERBES GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
27	28	29	30	



**DESAYUNOS Y
MERIENDAS
SALUDABLES**

TU DIETA DIARIA

completa tu
alimentación con
una cena adecuada

FRUTA FRESCA O
HORTALIZAS

Y TAMBIÉN FRUTOS
SECOS

PAN, CEREALES O
DERIVADOS

LECHE O
DERIVADOS

¿QUÉ COMEMOS PARA CENAR?

Prepara la cena con alimentos que no se hayan consumido en la comida elaborados de forma ligera y simple

SI HAN COMIDO

PODEN CENAR

Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas crudas o cocinadas
Patata o boniato	Pasta, arroz, pan u otros cereales
Pasta, arroz, pan u otros cereales	Patata o boniato
Legumbres	Pescado, huevo o carne
Carne blanca o roja	Pescado, huevos o legumbres
Pescado blanco o azul	Carne blanca, huevos o legumbres
Huevos	Carne blanca, pescado o legumbre
Fruta Fresca	Fruta Fresca o lácteo
Lácteo	Fruta Fresca

OFRECEMOS MENÚS...

sostenibles

equilibrados

saludables

responsables

variados

innovadores

de temporada

de proximidad



MANUALIDADES *de otoño*

MATERIAL

- Rollos de papel.
- Lápiz
- Tijeras
- Rotulador negro
- Pintura de colores (blanca, rosa, etc.)
- Hojas, piñas, ramas, hierbas.

PREPARACIÓN★

- Dobla el rollo de papel y dibuja un zorro sencillo con el lápiz.
- Colorea con pintura blanca la barriga y la cara, cuando se seque, dibuja los ojos y la nariz con el rotulador negro.
- La parte de la cola puede cubrirse con papel, pero las hojas darán un toque de otoño muy bonito.
- También puedes realizar pequeños cortes para simular los bigotes.

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat



MANUALITATS *de Tardor*

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Retolador negre
- Pintura de colors (blanca, rosa, etc.)
- Fulles, pinyes, branques, herbes.

PREPARACIÓ★

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una guineu senzilla amb el llapis.
- Pinta amb pintura blanca la panxa i la cara, quan s'eixugui, dibuixa els ulls i el nas amb el retolador negre.
- La part de la cua es pot cobrir amb paper, però les fulles donaran un toc de tardor molt bonic.
- També pots fer petits talls per simular els bigotis.