

BERENAR al DEMATÍ

FRUITA TALLADA

BERENAR a l'HORABAIXA

FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA
2	3	4	5	6
	CREMA DE PASTANAGA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	
ESPIRALS INTEGRALS AMB PISTO DE VERDURES I LLENTIES (all, ceba, lloer, pebre vermell, carabassí, tomàtiga) (1,3)	BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES (ceba, peber vermmel, pebre verd, tomàtiga triturada) I PATATA PANADERA (4)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I TRUITA A LA FRANCESA (porro, pebre vermell, pèsols, pastanaga) (3,9)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB CEBA, POMA I PATATA (lilimona, aromàtiques)	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Quinoa amb tomàtiga i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa casolana amb xampinyons i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb ceba, tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	
9	10	11	12	13
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE VERDURES	DAUS DE TOMÀTIGA TREPADA	ENSALADA DE LLETUGA I PEBRE VERMELL
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga triturada, tonyina en conserva d'oli d'oliva, aromàtiques) (1,2,4)	LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, lloer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga, carabassí, mongeta tendre) (1,9)	TRUITA DE PATATA BULLIDA I DAUS DE CARABASSÍ SALTAT (3)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons, aromàtiques) I INDIOT	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES A LA MALLORQUINA (all, bledes picades, julivert picat, ceba tendra picada, tomàtiga, aromàtiques) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb pebres i soia texturitzada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç amb saïsa de verdures, tomàtiga i patata panadera / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre esmicolat / Fruita	Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb tomàtiga i patata rostida / Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons i saltat de daus de carabassí / Fruita
16	17	18	19	20
	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	CREMA DE LLENTIES (1)	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TRUITA (all, lloer, ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga trituraada, aromàtiques) (3)	ESTOFAT DE MAGRE DE PORC AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, pebre verd, lloer, pastanaga, mongeta tendre, pèsols, brou)	MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE LLENTIES (all, lloer, ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga trituraada) (1,3)	POLLASTRE SALTAT AMB VERDURES (all, ceba tendra, lloer, pastanaga, pebre vermell, pèsols) (9)	LLOM DE BACALLÀ AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA PANADERA (2,4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espinacs saltades amb quinoa i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb ensalada de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb salsa d'anet i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i pa / Fruita
23				
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, lloer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga, carabassí, mongeta tendre) (1,9)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Daus de carabassí saltat amb patata i bacallà / Fruita				

Bon Nadal i Molts d'Anys!

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs