



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>TOTS SANTS</b>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
1 Sop de peix <b>5</b>	1 Macarrons al pesto <b>6</b>	1 Llenties a la riojana <b>7</b>	1 Fideuà <b>8</b>	1 Patates a la riojana <b>9</b>
2 Espinacs a la catalana	2 Crema de carbasso	2 Cols de brussel·les	2 Brocoli amb patates	2 Carxofes amb patates
3 Salsitges al vi	3 Mandonguilles amb sepia	3 Pollastre al wok	3 Conill amb samfaina	3 Salmó al cava
4 Gallineta al forn	4 Gallineta al forn	4 Popets a la planxa	4 Lluç al forn	4 Pollastre al forn
1 Macarrons a la carbonara <b>12</b>	1 Trinxat de la cerdanya <b>13</b>	1 Cigrons estofats <b>14</b>	1 Rissoto de setes <b>15</b>	1 Sopa de rap <b>16</b>
2 Remenat d'alls	2 Mongeta tendre amb patates	2 Minestra de verdures	2 Bledes amb patates	2 Col·liflor amb patates
3 Abadejo amb salsa verda	3 Rodó de vedella rostit	3 Musclos a la marinera	3 Peus de porc guisats	3 Hamburguesa amb ceba
4 Pollastre a la planxa	4 "Platija" al forn	4 Lluç al forn	4 Bacallà al forn	4 Pollastre a la planxa
1 Col·liflor gratinada <b>19</b>	1 Canelons <b>20</b>	1 Sopa d'au <b>21</b>	1 Mongetes estofades <b>22</b>	1 Fideus a la cassola <b>23</b>
2 Crema de carbassa amb pastanaga	2 Favas saltejades	2 Pèsols saltejats	2 Espinacs saltejats	2 Espàrrecs de marge
3 Rellom al roquefort	3 Llom rostit amb pomes	3 Galtes al forn	3 Abadejo amb samfaina	3 Bacallà amb all i oli
4 Bistec a la planxa	4 Salmó a la planxa	4 Gall al forn	4 Hamburguesa a la planxa	4 Gall d'indi a la planxa
1 Puré de patates <b>26</b>	1 Habetes a la catalana <b>27</b>	1 Llenties a la riojana <b>28</b>	1 Paella mixta <b>29</b>	1 Mongetes verdes a la madrilenya <b>30</b>
2 Espaguetti a la carbonara	2 Mongeta tendra amb patates	2 Crema de xampinyons	2 Alls i gambes saltejats	2 Sopa d'au
3 Butifarra amb ceba caramelitzada	3 Llom rostit	3 Lluç a la marinera	3 Abadejo amb samfaina	3 Calls a la catalana
4 Perca al forn	4 Gallineta al forn	4 Magra de porc a la planxa	4 Bistec a la planxa	4 Gall a la planxa

## PA INTEGRAL 3 COPS A LA SETMANA

### AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

**\* Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

### TÈCNICA CULINÀRIA

\* Riojana: Ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç i carn magre

\* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet i carn magre

\* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba

\* Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres

\* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i carn picada

\* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada i bacón

### FRUITA DEL TEMPS (SM)

Taronja, poma, plàtan, Kiwi, pera, raïm, mandarina...