






 e.l.m. laquitscallagurb	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR SETMANA 1 Del 14 al 18 d'octubre Del 11 al 15 de novembre Del 9 al 13 de desembre	Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó Fruita del temps 	Cigrons amb mongetes tendres. Peix al forn Iogurt natural	Pèsols, patata i pastanaga Llom arrebossat Enciam i olives Fruita del temps	Escudella amb pasta Pit de pollastre a la planxa Tomàquet i blat de moro Fruita del temps 	Llenties amb oli d'oliva Peix fresc Fruita del temps
BERENAR 	Macedònia de fruites	Pa amb gall d'indi	Iogurt+fruita	Fruita i tortada	Pa amb formatge fresc
DINAR SETMANA 2 Del 21 AL 25 d'octubre Del 18 al 22 de novembre Del 16 al 20 de desembre	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat Amanida Fruita del temps	Macarrons integrals amb tomàquet Hamburguesa de peix Amanida Fruita del temps	Col i patata Hamburguesa de pollastre Flam o crema o iogurt de gustos 	Pèsols amb pernil Gall d'indi al forn amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Crema de carbassa o de carbassó Truita de patates i ceba Fruita del temps
BERENAR	Iogurt amb cereals i fruita	Pa amb tomàquet i gall d'indi	Fruita del temps i bastonets de pa	Pa amb tomàquet i formatge	Macedònia de fruites i pa amb oli
DINAR SETMANA 3 Del 28 al 31 d'octubre Del 25 al 28 de novembre Del 23 al 24 de desembre	Pasta vegetal amb salsa de tomàquet Filet de llenguado al forn amb poma i ceba Fruita del temps	Arròs amb verdures Porcions de lluç Tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Mongetes seques amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn Enciam i olives Iogurt natural	Patates bullides amb oli Vedella a la jardinera Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
BERENAR	Llet amb tortada	Pa amb tomàquet i formatge fresc	Fruita del temps i bastonets de pa	Iogurt de llet d'ovella i fruita	Pa amb xocolata (80% cacau) i fruita
DINAR SETMANA 4 Del 5 al 8 de novembre Del 2 al 4 de desembre Del 8 al 10 de gener	Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Col i flor amb patata Croquetes de bacallà Enciam i olives Fruita del temps 	Cigrons Truita de formatge Tomàquet i pastanaga Iogurt natural 	Caldo de pollastre amb arròs Conill al forn Fruita del temps	Llenties amb arròs, amb sofregit de ceba i tomàquet Peix al forn Fruita del temps 
BERENAR	Iogurt amb ametlla mòlta i fruita (plàtan o poma)	Pa amb fuet	Fruita i panet de viena	Pa amb tomàquet i pernil dolç amb llet d'avena	Iogurt de maduixa amb cereals