

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas	Fajita de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maíz y verduras plancha	Fruita



### MENU BASAL OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita
DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con chorizo	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, queso y york	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita
DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO (SENSE GLUTEN) con boloñesa de soja (TIENE GLUTEN?)	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan (SENSE GLUTEN) con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos (SENSE GLUTEN) con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas (SENSE GLUTEN)	Fajita de MAIZ de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maíz y verduras plancha	Fruita



### MENU SENSE GLUTEN OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales (SENSE GLUTEN) con tomate i ricotta	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno (NO SE SI LLEVA HARINA)	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral (SENSE GLUTEN) amb humus de cigrons i	Huevos rellenos con atún	Fideuà (SENSE GLUTEN) o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia (SENSE GLUTEN)	Pollo al horno con verduras	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas (SENSE GLUTEN) con pesto verde y tomate casero	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con chorizo	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos (SENSE GLUTEN)	Pechuga A LA PLANCHA con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza (Masa sense gluten) de tomate, champiñones, queso y york	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con BASTONCITOS DE ZANAHORIA	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO (SENSE GLUTEN) con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero (NO SE SI LLEVA HARINA)	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral (SENSE GLUTEN) con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipas de girasol	Sopa maravilla (SENSE GLUTEN)	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Tortitas de calabacín con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrelletes	Fajita de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maíz y verduras plancha	Fruita



### MENU SENSE PEIX OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Pechuga de pavo con calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con VERDURAS	Fideuà o arròs DE VERDURAS	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Falafel con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con chorizo	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, queso y york	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla y calabacín	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz y york		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Mini pizzas de calabacín y queso	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrel·litas	Fajita de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maíz y verduras plancha	Fruita



### MENU SENSE OU OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Rollitos de berenjena al horno gratinados	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Fajta de verduras con queso	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con chorizo	Tostada de queso fresco con tomate	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga a la plancha con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, queso y york	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Entremeses	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz y huevo		Arròs amb carabassa, pèsols i pebrot	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Pescado al horno con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas	Fajita de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita



### MENU SENSE PORC OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones y queso	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz y huevo		Arròs amb carabassa, pèsols i pebrot	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Pescado al horno con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas	Fajita de verduras y queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita



### MENU SENSE CARN OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Tortilla francesa con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Tofu en tempura con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones y queso	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Guisat de seitan amb verdures i creïlles	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Burguer vegetal con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja	Tortitas de calabacín con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz y huevo		Arròs amb carabassa, pèsols i pebrot	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Burguer vegetal con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Espinaques saltades amb panses i formatge	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrelletes	Fajita de verduras y queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita



### MENU VEGETARIÀ OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Empanadilles d'ou i tomata	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Cruixent de bròquil, formatge, ceba	Fideuà o arròs de verdures	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Tortilla francesa con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Falafel con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Tofu en tempura con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones y queso	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Guisat de seitan amb verdures i creïlles	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla y calabacín	Samoses de verdures amb rodanxa de tomata	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella de verdures	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con queso	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Burguer vegetal con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja (SIN QUESO)	Tortitas de calabacín con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, maíz y huevo		Arròs amb carabassa, pèsols i pebrot	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Burguer vegetal con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero (SIN QUESO)	Espinaques saltades amb panses	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrelletes	Fajita de verduras	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita



**MENU VEGETARIÀ SENSE LACTOSA  
OCTUBRE 2024**

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate	Empanadilles d'ou i tomata	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Cruixent de bròquil i ceba	Fideuà o arròs de verdures	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Tortilla francesa con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero (SIN QUESO)	Falafel con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas	Tortilla francesa	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Tofu en tempura con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate y champiñones (SIN QUESO)	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Guisat de seitan amb verdures i creïlles	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla y calabacín (SIN QUESO)	Samoses de verdures amb rodanxa de tomata	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate	Paella de verdures	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Burguer vegetal con patatas	Fruita



DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja (SIN QUESO)	Tortitas de calabacín con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla Y maíz		Arròs amb carabassa, pèsols i pebrot	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tempura de verduras	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Burguer vegetal con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero (SIN QUESO)	Espinaques saltades amb panses	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrelletes	Fajita de verduras	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Saltat de verdures amb salsa de soja	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruita



### MENU VEGÀ OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Rollitos de berenjena al horno gratinados	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate	Empanadilles de tomata	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb samfaina	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Cruixent de bròquil i ceba	Fideuà o arròs de verdures	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Tofu marinat amb sojanesa	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero (SIN QUESO)	Falafel con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas	Espinaques saltades amb panses	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Tofu en tempura con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate y champiñones (SIN QUESO)	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Guisat de seitan amb verdures i creïlles	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla y calabacín (SIN QUESO)	Samoses de verdures amb rodanxa de tomata	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate	Paella de verdures	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Taco de verduras	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Burguer vegetal con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de soja (SIN QUESO)	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, maiz, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero (SIN QUESO)	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas	Fajita de pollo y cebolla	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maiz y verduras plancha	Fruita



### MENU SENSE LACTOSA OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb fesols i nap	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate	Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita

Divendres 18	Lechuga con cebolla y maiz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita
-----------------	----------------------------	----------------	------------------------------	--------

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero (SIN QUESO)	Merluza con sojanesa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con chorizo	Tortilla francesa	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, y york (SIN QUESO)	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún (SIN QUESO)	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i pebrot italià	Espaguetis ECO con boloñesa de carne	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, tomate, cebolla, queso, maíz, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con tomate	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas o tomate frito	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i carlota fresca ratllada	Lacitos con tomate al romero	Pescado a la marinera (salsa con chirlas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrelletes	Fajita de pollo, cebolla, queso	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y cebolla	Crema de verduras con migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con tomate	Lomo adobado con maíz y verduras plancha	Fruita



### MENU SENSE LLEGUMS OCTUBRE 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i carlota fresca ratllada	Arròs amb verdures	Tortilla de berenjena	Fruita
Dimarts 15	Encisam i pebrot italià	Macarrones integrales con tomate i ricotta	Bacalao a la plancha con calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam, tomata i olives	Crema de carabassa, ceba i creïlla amb llet de coco	Albóndigas con pisto y patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga con cebolla y maíz	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i ceba	Caracolas con pesto verde y tomate casero	Merluza con salsa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Arroz con coliflor	Tortilla de queso	Fruita
Dimecres 23	Encisam i carlota fresca ratllada	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Ensalada de pepino	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, queso y york	Fruita
Divendres 25	Ensalada de tomate especiado	Tostada de pan con tomate	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate y queso fresco	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Crema de carlota, creïlla, ceba i porro	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 1	Encisam i endivias	Espaguetis ECO con boloñesa de carne (SIN QUESO)	Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas	Fruita
Dimecres 2	Ensalada completa con lechuga, pipas de girasol tostadas, york y huevo		Arroz al horno	Lacti
Dijous 3	Encisam con vinagreta	Potaje de garbanzos con espinacas	Tortilla de patata y calabacín o cebolla	Fruita
Divendres 4	Pan con queso (sin lactosa)	Crema vichysoisse de calabaza asada	Longanizas con patatas	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 7	Encisam i endivias	Lacitos con tomate al romero (SIN QUESO Y POCO TOMATE)	Pescado a la marinera (salsa con chirulas y carne de mejillón)	Fruita
Dimarts 8	Ensalada de pepino	Sopa de estrellitas	Fajita de pollo y champiñones	Lacti
Dimecres 9	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
Dijous 10	Ensalada de lechuga y espinacas	Lentejas con tomate, cebolla, puerro, zanahoria y migas de jamón	Tortilla de ajos tiernos	Fruita
Divendres 11	Lechuga con vinagreta	Arroz con coliflor	Lomo adobado con brócoli salteado	Fruita



**MENU SENSE LACTOSA NI FRUCTOSA  
OCTUBRE 2024**

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 14	Encisam i endivias	Arròs amb fesols i nap	Tortilla francesa	Fruita
Dimarts 15	Ensalada de pepino	Macarrones integrales con tomate	Bacalao a la plancha con calabacín plancha	Fruita
Dimecres 16	Encisam i olives	Crema de legumbres con leche de coco	Albóndigas con patatas al horno	Lacti
Dijous 17	Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada	Huevos rellenos con atún	Fideuà o arròs del senyoret	Fruita
Divendres 18	Lechuga y espinacas	Sopa de lluvia	Pollo al horno con cous cous	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 21	Encisam i endivias	Caracolas con pesto verde y tomate casero (SIN QUESO)	Merluza con salsa de limón	Fruita
Dimarts 22	Amanida de cogombre	Alubias estofadas con verduras	Tortilla francesa	Fruita
Dimecres 23	Encisam i olives	Sopa de fideos	Pechuga empanada con patatas	Lacti
Dijous 24	Humus de cigrons	Crema de calabacín	Pizza de tomate, champiñones, y york (SIN QUESO)	Fruita
Divendres 25	Lechuga con vinagreta	Humus con totopos	Goulash de pavo (Guiso de tacos de pavo con verduras en salsa)	Fruita

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 28	Encisam amb poma	Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún (SIN QUESO)	Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero (poca cantidad de salsa)	Fruita
Dimarts 29	Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsà	Tosta de pan integral con tomate	Paella	Fruita
Dimecres 30	Encisam amb vinagreta	Lentejas con tomate, cebolla, puerro y zanahoria	Tortilla francesa con pavo	Fruita
Dijous 31	Encisam, ceba cruixent i pipes de girasol	Sopa maravilla	Pollo al horno con patatas	Fruita