

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Dिवendres  |
|---|---|---|---|--|
| <b>4</b>  | <b>5</b>  | <p>Macarrons a la bolonyesa. Trita a la francesa amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Verdura. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Tortilla a la francesa con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Verdura. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Macaroni Bolognese. French omelette with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetables. Beef. Non-sugary dairy.</p>                         | <p>Ensaladilla rusa. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Amanida d'arròs amb panses i pinyons. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Ensaladilla rusa. Pollo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Ensalada de arroz con pasas y piñones. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Russian salad. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Rice salad with raisins and pine nuts. Fish. Non-sugary dairy.</p>   | <p>Gaspaxo amb crostons. Hamburguesa de vedella amb patates fregides. Iogurt.<br/>SOPAR: Amanida de quinoa. Ous. Fruita del temps.</p> <p>Gazpacho con picatostes. Hamburguesa de ternera con patatas fritas. Yogur.<br/>CENA: Ensalada de quinoa. Huevos. Fruita del tiempo.</p> <p>Gazpacho with croutons. Beef burger with french fries. Yogurt.<br/>DINNER: Quinoa salad. Eggs. Seasonal fruit.</p>  |
| <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>   | <b>14</b>   | <b>15</b>  |
|   | <p>Espaguets a la carbonara. Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Verdura. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Espirales a la carbonara. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Verdura. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p>Spiral pasta carbonara. Turkey breast with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetables. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>  | <p>Arròs amb tomàquet. Ous mimosa amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Menestra de verdures. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Huevos mimosa con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Menestra de verduras. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Mimosa eggs with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetable stew. Beef. Non-sugary dairy.</p>                           | <p>Mongetes blanques sofregides amb all i julivert. Botifarra amb carbassó. Iogurt.<br/>SOPAR: Amanida de pasta. Peix. Fruita del temps.</p> <p>Alubias blancas con ajo y perejil. Butifarra con calabacín. Yogur.<br/>CENA: Ensalada de pasta. Pescado. Fruita del tiempo.</p> <p>White beans with garlic and parsley. Big sausage with zucchini. Yogurt.<br/>DINNER: Pasta salad. Fish. Seasonal fruit.</p>   | <p>Vichyssoise. Pizza de formatge i pernil amb amanida. Iogurt.<br/>SOPAR: Amanida de quinoa. Trita de pernil amb tomàquet amanit. Fruita del temps.</p> <p>Vichyssoise. Pizza de jamón y queso con ensalada. Yogur.<br/>CENA: Ensalada de quinoa. Tortilla de jamón con tomate aliñado. Fruita del tiempo.</p> <p>Vichyssoise. Pizza with ham and cheese and salad. Yogurt.<br/>DINNER: Quinoa salad. Ham omelette with tomato salad. Seasonal fruit.</p> |
| <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22</b>  |
| <p>Arròs cinc delícies. Mandonguilles en salsa. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Verdura. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz cinco delicias. Albóndigas en salsa. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Verdura. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with omelette, carrot, peas, shrimp and turkey dices. Meatballs in sauce. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetables. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>                                    | <p>Amanida alemanya. Croquetes casolanes de pollastre amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Gaspaxo amb crostons. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Ensalada alemana. Croquetas caseras de pollo con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Gazpacho con picatostes. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>German salad. Homemade chicken croquettes with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Gazpacho with croutons. Beef. Non-sugary dairy.</p>   | <p>Lenties estofades amb verdures. Trita de patates amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Arròs. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de patatas con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Arroz. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Lentil Stew with vegetables. Spanish omelette with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Rice. Fish. Non-sugary dairy.</p>                     | <p>Bròquil amb patates al vapor. Estofat de gall d'indi. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Amanida de quinoa. Llom. Làctic no ensucrat.</p> <p>Brócoli con patatas al vapor. Estofado de pavo. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Ensalada de quinoa. Lomo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Broccoli with potatoes. Turkey stew. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Quinoa salad. Loin. Non-sugary dairy.</p>   | <p>Espaguets al pesto . Lluç al forn amb amanida. Iogurt.<br/>SOPAR: Graellada de verdures. Pollastre. Fruita del temps.</p> <p>Espaguets al pesto . Merluza al horno con ensalada. Yogur.<br/>CENA: Parrillada de verduras. Pollo. Fruita del tiempo.</p> <p>Spaghetti with pesto . Baked hake with salad. Yogurt.<br/>DINNER: Grilled vegetables. Chicken. Seasonal fruit.</p>   |
| <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>   | <b>29</b>  |
| <p>Pèsols amb daus de ceba i pernil. Hamburguesa de vedella amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Amanida de llegums. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Guisantes con cebolla y jamón. Hamburguesa de ternera con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Ensalada de legumbres. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Peas with onion and ham. Beef burger with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetable salad. Fish. Non-sugary dairy.</p> | <p>Verdura tricolor. Librets de llom farcits amb pernil i formatge amb amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Amanida de pasta. Trita a la paisana. Làctic no ensucrat.</p> <p>Verdura tricolor. Libritos de lomo rellenos de jamón y queso con ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Ensalada de pasta. Tortilla a la paisana. Lácteo no azucarado.</p> <p>Tricolor vegetables. Loin escalope with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Pasta salad. Omelette with vegetables. Non-sugary dairy.</p> | <p>Arròs a la Milanesa. Pollastre a la planxa amb xips i amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Verdura. Peix arrebossat. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz a la Milanesa. Pollo a la plancha con chips y ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Verdura. Pescado rebozado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Milanese rice. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Vegetables. Battered fish. Non-sugary dairy.</p> | <p>Patates a lo pobre amb ceba i pebrot verd. Ous remenats amb xampinyons i amanida. Fruita del temps.<br/>SOPAR: Espinacs a la catalana. Conill. Làctic no ensucrat.</p> <p>Patatas a lo pobre con cebolla y pimiento verde. Huevos revueltos con champiñones y ensalada. Fruita del tiempo.<br/>CENA: Espinacas a la catalana. Conejo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Sauteed sliced potatoes and vegetables. Scrambled eggs with mushroom and salad. Seasonal fruit.<br/>DINNER: Catalan-style spinach. Rabbit. Non-sugary dairy.</p> | <p>Macarrons a la napolitana. Mossets de rosada al forn amb amanida. Iogurt.<br/>SOPAR: Amanida verda amb fruits secs. Pizza. Fruita del temps.</p> <p>Macarrones a la napolitana. Bocaditos de rosada al horno con ensalada. Yogur.<br/>CENA: Ensalada verde con frutos secos. Pizza. Fruita del tiempo.</p> <p>Neapolitan macaroni. Baked rosada bites with salad. Yogurt.<br/>DINNER: Green salad with nuts. Pizza. Seasonal fruit.</p>                 |

El pa, l'aigua i l'amanida estan sempre presents en la dieta. La dieta astringent s'adaptarà al menú basal del dia. Els ingredients utilitzats per a elaborar aquesta dieta estan adaptats als requeriments de les intoleràncies o al·lèrgies que puguin tenir els alumnes (gluten, lactosa, peix, fruits secs, ous, llegums...).



El pan, el agua y la ensalada están siempre presentes en la dieta. La dieta astringente se adaptará al menú basal del día. Los ingredientes utilizados para elaborar esta dieta están adaptados a los requerimientos de las intolerancias o alergias que puedan tener los alumnos (gluten, lactosa, pescado, frutos secos, huevos, legumbres...).

Bread, water and salad are always present in the diet. The astringent diet will be adapted to the basal menu of the day. The ingredients used to prepare this diet are adapted to the requirements of intolerances or allergies that students may have (gluten, lactose, fish, nuts, eggs, legumes...).