

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Dिवendres
31	1	2	3	4
	Bròquil amb patates al vapor. Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Espinacs a la catalana. Peix blau. Làctic no ensucrat.  Bròquil con patatas al vapor. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Espinacas a la catalana. Pescado azul. Lácteo no azucarado.  Broccoli with potatoes. Turkey breast with salad. Seasonal fruit. DINNER: Catalan-style spinach. Oily fish. Non-sugary dairy.	Arròs amb tomàquet. Truita a la francesa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Crema de patata i ceba. Vedella. Làctic no ensucrat.  Arroz con tomate. Tortilla a la francesa con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Crema de patata y cebolla. Ternera. Lácteo no azucarado.  Rice with tomato sauce. French omelette with salad. Seasonal fruit. DINNER: Cream of potato and onion. Beef. Non-sugary dairy.	Llenties estofades amb verdures. Llom a la planxa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Pollastre. Làctic no ensucrat.  Lentejas estofadas con verduras. Lomo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Pollo.  Lentils Stew with vegetables. Grilled loin with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Chicken. Non-sugary dairy.	Patates a la crema de formatges. Lluç al forn amb amanida. Iogurt. SOPAR: Amanida de quinoa. Ous. Fruita del temps.  Patatas a la crema de quesos. Merluza al horno con ensalada. Yogur. CENA: Ensalada de quinoa. Huevos. Fruita del tiempo.  Cream cheese potatoes. Baked hake with salad. Yogurt. DINNER: Quinoa salad. Eggs. Seasonal fruit.
7	8	9	10	11
Arròs amb verdures al curry. Botifarra a la planxa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Bledes amb patates. Peix. Làctic no ensucrat.  Arroz con verduras al curry. Butifarra a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Acelgas con patatas. Pescado. Lácteo no azucarado.  Curry rice. Big sausage with salad. Seasonal fruit. DINNER: Swiss chard with potatoes. Fish. Non-sugary dairy.	Cigrons bullits amb sofregit d'all i julivert. Ous amb beixamel i amanida. Fruita del temps. SOPAR: Pasta integral. Pollastre. Làctic no ensucrat.  Garbanzos hervidos con sofrito de ajo y perejil. Huevos con bechamel y ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Pasta integral. Pollo. Lácteo no azucarado.  Chickpeas boiled with garlic and parsley. Eggs with bechamel and salad. Seasonal fruit. DINNER: Whole wheat pasta. Chicken. Non-sugary dairy.	Verdura tricolor. Estofat de gall d'indi. Fruita del temps. SOPAR: Arròs integral amb verdures. Peix blau. Làctic no ensucrat.  Verdura tricolor. Estofado de pavo. Fruita del tiempo. CENA: Arroz integral con verduras. Pescado azul. Lácteo no azucarado.  Tricolor vegetables. Stewed turkey breast dice. Seasonal fruit. DINNER: Brown rice with vegetables. Oily fish. Non-sugary dairy.	Espirals a la carbonara. Nuggets de pollastre cassolans amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Conill. Iogurt.  Espirales a la carbonara. Nuggets de pollo con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Conejo. Yogur.  Spiral pasta carbonara. Homemade nuggets with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Rabbit. Yogurt.	Crema de carbassó. Pizza de tonyina amb amanida. Iogurt. SOPAR: Amanida de llenties. Truita a la paisana. Kiwi.  Crema de calabacín. Pizza de atún con ensalada. Yogur. CENA: Ensalada de lentejas. Tortilla a la paisana. Kiwi.  Cream of zucchini. Tuna pizza with salad. Yogurt. DINNER: Lentil salad. Omelette with vegetables. Kiwi.
14	15	16	17	18
SOPAR:  CENA:  DINNER:	SOPAR:  CENA:  DINNER:	SOPAR:  CENA:  DINNER:	SOPAR:  CENA:  DINNER:	SOPAR:  CENA:  DINNER:
21	22	23	24	25
SOPAR:  CENA:  DINNER:	Risotto de xampinyons i pastanaga. Llom a la planxa amb amanida. SOPAR: Amanida verda amb fruits secs. Quiche Lorraine. Làctic no ensucrat.  Risotto de champiñones y zanahoria. Lomo a la plancha con ensalada. CENA: Ensalada verde con frutos secos. Quiche Lorraine. Lácteo no azucarado.  Risotto. Grilled loin with salad. DINNER: Green salad with nuts. Quiche Lorraine. Non-sugary dairy.	Macarrons a la napolitana. Hamburguesa de pollastre amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Graellada de verdures. Peix blau. Làctic no ensucrat.  Macarrones a la napolitana. Hamburguesa de pollo con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Parrillada de verduras. Pescado azul. Lácteo no azucarado.  Spaghetti napolitana. Chicken burger with salad. Seasonal fruit. DINNER: Grilled vegetables. Oily fish. Non-sugary dairy.	Mongeta verda i patata al vapor. Croquetes casolanes de pernil amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Sopa de brou amb fideus, pastanaga i cigrons. Ous. Làctic no ensucrat.  Judías verdes y patata al vapor. Croquetas caseras de jamón con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Sopa de cocido con fideos, zanahoria y garbanzos. Huevos. Lácteo no azucarado.  Green beans and steamed potatoes. Homemade ham croquettes with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetable soup with noodles, carrot and chickpeas. Eggs. Non-sugary dairy.	Arròs amb tomàquet. Bacallà al forn amb amanida. Iogurt. SOPAR: Verdura. Vedella. Fruita del temps.  Arroz con tomate. Bacalao al horno con ensalada. Yogur. CENA: Verdura. Ternera. Fruita del tiempo.  Rice with tomato sauce. Baked cod with salad. Yogurt. DINNER: Vegetables. Beef. Seasonal fruit.
28	29	30	1	2
Arròs cinc delícies. Pit de gall d'indi amb salsa de xampinyons. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Ous. Làctic no ensucrat.  Arroz cinco delicias. Pechuga de pavo con salsa de champiñones. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Huevos. Lácteo no azucarado.  Rice with omelette, carrot, peas, shrimp and turkey dices. Turkey breast with mushroom sauce. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Eggs. Non-sugary dairy.	Trinxat de col i patata. Empanada de tonyina al forn amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Amanida de pasta. Xai. Làctic no ensucrat.  Trinchado de col y patata. Empanada de atún al horno con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Ensalada de pasta. Cordero. Lácteo no azucarado.  Chopped cabbage and potato. Baked tuna pie with salad. Seasonal fruit. DINNER: Pasta salad. Lamb. Non-sugary dairy.	Pèsols amb daus de ceba i pernil. Truita de patates amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Sopa de ceba. Pollastre. Làctic no ensucrat.  Guisantes con cebolla y jamón. Tortilla de patatas con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Sopa de cebolla. pollo. Lácteo no azucarado.  Peas with onion and ham. Spanish omelette with salad. Seasonal fruit. DINNER: Onion soup. Chicken. Non-sugary dairy.		

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 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 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 are adapted to the requirements of intolerances or allergies that students may have (gluten, lactose, fish, nuts, eggs, legumes...).

