



Dilluns
9
Espirals amb salsa de tomàquet casolà
Croquetes de pernil
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
16
Macarrons al pesto d'alfàbrega
Truita de carbassó
Enciam, blat de moro i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
23
Amanida russa
Llom rostit amb salsa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
30
Trinxat de coliflor
Truita francesa amb formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

Dimarts
10
Amanida de lleties
Pollastre rostit a la cassola
Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de carbassa amb crostons
Bacallà a la llauna
Patata i ceba
Pa integral
Iogurt natural
24
Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge
Pollastre a l'ast
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada



Dimecres	
11	
<i>FESTIU</i>	
18	
Amanida de mongetes seques (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)	
Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons	
Pa blanc	
Fruita de temporada	
25	
Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	
Filet de lluç a la taronja	
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	
Fruita de temporada	

Dijous
12
Mongetes tendres amb patata
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
19
Bròquil amb patata i 'OOVE'
Pizza amb bolonyesa vegana i formatge
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
26
Crema de porros amb poma
Truita de patata i ceba
Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada



Divendres
13
Arròs amb verdures
Filet d'abadejo a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Gelat
20
Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa mixta a la planxa
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
27
Cigrons amb patata
Raves de calamar
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet cassolà

Trossets de truita

Pa blanc

compota de fruites

16

Macarrons amb salsa de tomàquet

🍷 Trossets de truita de carbassó

Pa blanc

Compota de fruites

23

Amanida russa

Trossets de llom guisat

Pa blanc

Fruita de temporada

30

🍷 Trinxat de coliflor

🍷 Trossets de truita francesa amb

formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lenties

🍷 **Trinxat o trossets de pollastre** rostit a la cassola

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

🍷 Trinxat o trossets

de bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

24

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge

🍷 **trossets de pollastre** a l'ast

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

FESTIU

18

Trinxat de mongetes, patata, porro, pastanaga i gall d'indi

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Trossets de Filet de lluç a la

planxa

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

🍷 Triturat de mongeta tendrà, patata, pastanaga i salsitxes

Pa integral

Fruita de temporada

19

Trossets de llonganissa

🌱 Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

🍷 Trossets de truita de

patata i ceba

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

🍷 Arròs amb verdures

Trossets de lluç

Pa blanc

iogurt

natural

20

Arròs amb salsa de tomàquet

Trinxat o trossets d'Hamburguesa

mixta a la planxa

Pa blanc

Fruita de temporada

27

🍷 Triturat de cigrons, patata, ceba i bacallà

Pa blanc

Iogurt natural





Dilluns
9
Espirals amb salsa de tomàquet cassolà
Croquetes de pernil
Llom a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
16
Macarrons al pesto d'alfàbrega
Macarrons amb tomàquet
🍷 Truita de carbassó
Enciam, blat de moro i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
23
Amanida russa
Llom rostit amb salsa
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
30
🍷 Trinxat de coliflor
🍷 Truita francesa amb formatge
Ous gratinats
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

Dimarts
10
Amanida de lleties
🍷 Pollastre rostit a la cassola
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de carbassa amb crostons
🍷 Bacallà a la llauna
Delícies de bacallà
Patata i ceba
Pa integral
Iogurt natural
24
Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge
🍷 Pollastre a l'ast
Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

Dimecres
11
FESTIU
18
Amanida de mongetes seques (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)
Guisat de gall d'indi
Pit de pollastre a la planxa
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
25
Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)
Filet de lluç a la taronja
🍷 Lluç a la romana
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

Dijous
12
🍷 Mongetes tendres amb patata
Salsitxes a la planxa
Salsitxes a la planxa amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
19
Bròquil amb patata i 'OOVE'
Crema de verdures
🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
26
Crema de porros amb poma
🍷 Truita de patata i ceba
🍷 Truita francesa
Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada

Divendres
13
street food
Fish and chips

20
street food
Crea la teva burger

27
street food
Tacos mexicans de calamar






Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgunes exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de carbasses



Ingredients:

(per 4 pax)

400 g de carbassa

200 g de patata

2 pastanagues

1 porro

oli i sal

Recepte: Crema de carbassa

- ✓ Posar a escalfar 5 gots d'aigua amb 2 cullerades d'oli d'oliva en una olla.
- ✓ Rentar i pelar la carbassa, les pastanagues, les patates i el porro i tallar-lo tot en daus grans.
- ✓ Una vegada estigui tot tallat afegir les verdures a l'olla i deixar coure uns 25 minuts aprox, fins que estiguin toves. Afegeix sal al teu gust.
- ✓ Retira la cassola del foc i tritura tot amb la batedora elèctrica fins que quedi una crema fina.

Sabies que...

- ❑ La carbassa contribueix al bon estat de la pell, els ossos i les dents, així com del sistema nerviós i l'aparell digestiu.
- ❑ A Amèrica existeixen carbasses d'estiu, que es consumeixen immadures, crues i amb pell, però les més populars entre nosaltres, són les que es cullen de setembre a novembre, quan estan madures i precisen de cocció.





Dilluns

9

Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

16

Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

23

Amanida russa

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties s/gluten

Pollastre rostit a la cassola

-

Pa s/gluten

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons s/gluten

Bacallà a la llauna s/gluten

Patata i ceba

Pa s/gluten

Iogurt natural

24

Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

-

Pa s/gluten

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Bufet d'amanida

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Abadejo al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Gelat s/gluten

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/gluten

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Iogurt natural





Dilluns

9

Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons s/ou al pesto d'alfàbrega

Pollastre a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Amanida russa s/ou ni maionesa

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Pollastre a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostit a la cassola

-

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

24

Espaguetis s/ou a la napolitana amb formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

-

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi)

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Hamburguesa a la planxa

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Abadejo al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/ou

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/ou

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Amanida russa

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostit a la cassola

-

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt s/lactosa

24

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

-

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Abadejo al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/làctics

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/làctics

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt s/lactosa





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Amanida russa

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostit a la cassola

-

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

Bacallà a la llaua

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt de soia

24

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

-

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Abadejo al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/làctics

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/làctics

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt de soia





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida de lleties	<i>Festiu</i>	Mongeta tendra amb patates	Arròs amb verduretes
Llom a la planxa	Pollastre rostit a la cassola		Salsibxes a la planxa	Abadejo al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'	-		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc		Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Gelat s/f.secs
16	17	18	19	20
Macarrons amb tomàquet	Crema de carbassa amb crostons	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Truita de carbassó	Bacallà a la llauna	Guisat de gall dindi amb xampinyons	Pizza amb bolonyesa vegana i formatge	Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Patata i ceba	-	Enciam i olives amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Amanida russa	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Crema de porros amb poma	Cigrons amb patata
Llom rostit amb salsa	Pollastre l'ast	Filet de lluç a la taronja	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/f.secs
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural
30				
Trinxat de coliflor				
Truita francesa amb formatge				
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'				
Pa blanc				
Fruita de temporada				





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Croquetes de pollastre

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Amanida russa

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostit a la cassola

-

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

-

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Abadejo al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa de vedella a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrans amb patata

Raves de calamar

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Croquetes d'espinacs

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Amanida russa s/tonyina

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de carbassa amb crostons

Saltejat de llegums

Pa integral

Iogurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre l'ast

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Mongetes seques amb verdures

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Falafels

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Falafels

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat

20

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals amb formatge Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Llenties i patata Pollastre rostit s/salses amb patates - Pa blanc Iogurt natural s/sucre	<i>Festiu</i>	Bledes amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Arròs amb carbassó i bròquil Abadejo al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Macarrons amb formatge Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba amb crostons Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc Iogurt natural s/sucre 	Amanida de patata (olives i enciam) Guisat de gall dindi amb xampinyons (s/salses) - Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Llom rostit s/salsa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb formatge Pollastre l'ast Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Filet de lluç al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Crema de porros (patata, porro i api) Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre	Bròquil amb oli i orenga Raves de calamar Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre
30				
Trinxat de coliflor Truita francesa amb formatge Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural s/sucre				

