



Dilluns
2
Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn
Enciam i olives verdes amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
9
Mongeta tendra amb patata
Fish and chips Pa blanc
Fruita de temporada
16
Llenties estofades amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
23
Vacances de Nadal



Dimarts
3
Patates estofades amb verdures
Pollastre rostit
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
10
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre amb salsa de porros
Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de porros amb crostons
Estofat de gall d'indi
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
24



Dimecres
4
Sopa de brou amb pasta
Estofat de vedella amb salsa i xampinyons
Pa blanc
Fruita de temporada
11
Paella de peix i marisc
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
18
Sopa de galets
Pollastre a la catalana
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Boletes de xocolata
25



Dijous
5
Mongetes seques amb patates
Truita francesa Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada
12
Crema de verdures
Llom rostit amb salsa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
19
Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Botifarra al forn
Seques amb all i julivert
Pa integral
Fruita de temporada
26



Divendres
6
Festiu
13
Espaguetis gratinats amb verdures
Llenguadina a la llimona
Carbassó arrebossat Pa blanc
Fruita de temporada
20
Arròs a la napolitana
Lluç al forn amb salsa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
27





Dilluns
2
Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn (En trossets) Enciam i olives verdes amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9
☉ Mongeta tendra amb patata Peix arrebossat amb patata (En trossets) Pa blanc Fruita de temporada
16
Llenties estofades amb verdures ☉ Truita de patata i ceba (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23

Dimarts
3
☉ Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit (En trossets) Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural
10
Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de porros (En trossets) Tomàquet al forn amb formatge, pols i orenga Pa integral Fruita de temporada
17
Crema de porros amb crostons Estofat de gall d'indi (En trossets) Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
24

Dimecres
4
Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella (En trossets) amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada
11
☉ Paella de peix i marisc ☉ Truita de carbassó (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
18
Sopa de galets Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Boletes de xocolata
25

Dijous
5
Macarrons amb salsa de tomàquet ☉ Truita francesa (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
12
Crema de verdures Llom rostit amb salsa (En trossets) Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural
19
Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' ☉ Botifarra al forn ☉ seques amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada
26

Divendres
6
Festiu
13
Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona (En trossets) ☉ Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
20
☉ Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa (En trossets) Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27

Vacances de Nadal





Dilluns
2
Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn
2ª Opció: Lluç a la romana
Enciam i olives verdes amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
9
☉ Mongeta tendra amb patata
Fish and xips
Pa blanc
Fruita de temporada
16
Llenties estofades amb verdures
☉ Truita de patata i ceba
2ª Opció: Truita francesa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
23
Vacances de Nadal



Dimarts
3
Patates estofades amb verdures
Pollastre rostit
2ª Opció: Pit de pollastre amb samfaina
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
10
Cigrons estofats amb verdures
Pollastre amb salsa de porros
2ª Opció: Nuggets de pollastre
Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de porros amb crostons
Estofat de gall d'indi
2ª Opció: Pizza italiana
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
24



Dimecres
4
Sopa de brou amb pasta
Estofat de vedella amb salsa i xampinyons
2ª Opció: Llom a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
11
☉ Paella de peix i marisc
☉ Truita de carbassó
2ª Opció: Truita francesa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
18
Sopa de galets
Pollastre a la catalana
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Boletes de xocolata
25



Dijous
5
☉ Mongetes seques amb patates
☉ Truita francesa
2ª Opció: Truita de patata Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada
12
Crema de verdures
Llom rostit amb salsa
2ª Opció: Llibrets de llom
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
19
Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
☉ Botifarra al forn
2ª Opció: Llom a la planxa
☉ Seques amb all i julivert
Pa integral
Fruita de temporada
26



Divendres
6
Festiu
13
Espaguetis gratinats amb verdures
Llenguadina a la llimona
2ª Opció: Lluç al forn
☉ Carbassó arrebossat Pa blanc
Fruita de temporada
20
☉ Arròs a la napolitana
Lluç al forn amb salsa
2ª Opció: Lluç arrebossat
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
27





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.

Allgus 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 porros



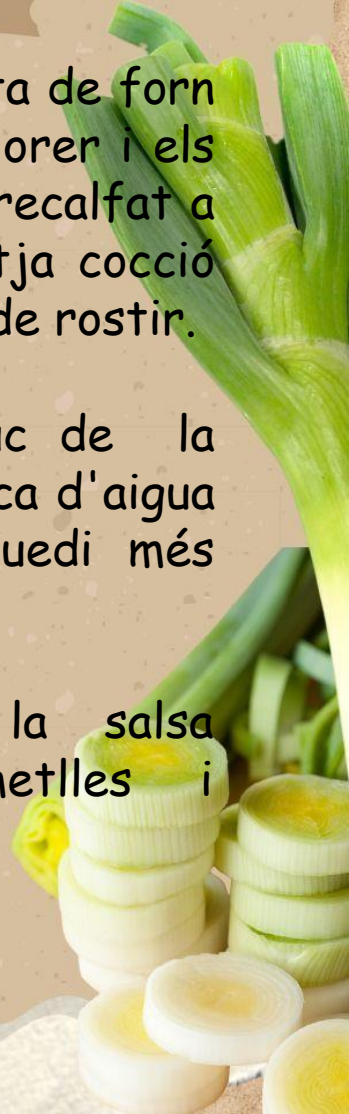
Recepte: Pollastre amb salsa de porros

1 Kg de pollastre
2 Porros
1 Ceba
50 ml Vi blanc
2 Alls
Ametlla llaminada
Llorer
Sal i pebre al gust

- ✓ Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegir una mica de vi i acabar de rostir.
- ✓ Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i triturar. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.
- ✓ Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.





Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Lluç al forn

Enciam i olives amb

'OOVE' Pa s/gluten

Fruita de temporada

9

Mongeta tendra amb patates

Fish and chips

s/gluten Pa s/gluten

Fruita de temporada

16

Llenties s/gluten estofades amb verdures

Truita de patata i ceba

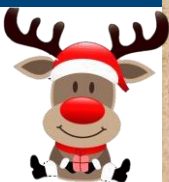
Enciam i pastanaga amb

'OOVE' Pa s/gluten

Fruita de temporada

23

Vacances de Nadal



Dimarts

3

Patates estofades amb verdures

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet amb

'OOVE' Pa s/gluten

Iogurt natural

10

Cigrons amb carbassa

Pollastre amb salsa de porros

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa s/gluten

Fruita de temporada

17

Crema de porros amb crostons s/gluten

Guisat de gall dindi

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

24

Dimecres

4

Sopa de pollastre amb fideus s/gluten

Estofat de vedella amb xampinyons s/gluten

Pa s/gluten

Fruita de temporada

11

Paella marinera (Brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb

'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

18

Sopa amb pasta s/gluten

Pollastre a la catalana

Enciam i blat de moro amb

'OOVE'

Pa s/gluten

Postre especial s/gluten

25

Dijous

5

Mongetes seques amb patates

Truita francesa

Enciam i pastanaga amb

'OOVE' Pa s/gluten

Fruita de temporada

12

Crema de verdures

Llom rostit amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro

amb 'OOVE' Pa s/gluten

Iogurt natural

19

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i

julivert Pa s/gluten

Fruita de temporada

26

Divendres

6

Festiu

13

Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

s/gluten Pa s/gluten

Fruita de temporada

20

Arròs a la napolitana

Lluç al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb

'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de

temporada

27





Dilluns
2
Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
9
Mongeta tendra amb patates
Fish and chips
s/ou Pa blanc
Fruita de temporada
16
Llenties estofades amb verdures
Llom a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
23
Vacances de Nadal

Dimarts
3
Patates estofades amb verdures
Pollastre al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral
Iogurt natural
10
Cigrons amb carbassa
Pollastre amb salsa de porros
Tomàquet al forn amb orenga Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de porros amb crostons
Guisat de gall dindi
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral
Fruita de temporada
24

Dimecres
4
Sopa de pollastre amb fideus s/ou
Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc
Fruita de temporada
11
Paella marinera (Brou natural)
Hamburguesa a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
18
Sopa amb pasta s/ou
Pollastre a la catalana
Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc
Postre especial s/ou
25

Dijous
5
Mongetes seques amb patates
Hamburguesa a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral
Fruita de temporada
12
Crema de verdures
Llom rostit amb salsa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral
Iogurt natural
19
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Botifarra al forn
Seques amb all i julivert Pa integral
Fruita de temporada
26

Divendres
6
Festiu
13
Espaguetis s/ou gratinats amb verdures
Llenguadina a la llimona
Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc
Fruita de temporada
20
Arròs a la napolitana
Lluç al forn amb salsa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
27



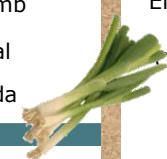


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Fish and chips s/làctics Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postre especial s/làctics	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	3 Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	4 Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	5 Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Festiu
9 Mongeta tendra amb patates Fish and chips s/làctics Pa blanc Fruita de temporada	10 Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	11 Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	13 Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postre especial s/làctics	19 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	20 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23 Vacances de Nadal 	24	25	26	27





Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

9

Mongeta tendra amb patates

Fish and chips

s/f.secs Pa blanc

Fruita de temporada

16

Lenties estofades amb verdures

Truita de patata i ceba

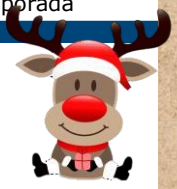
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Vacances de Nadal



Dimarts

3

Patates estofades amb verdures

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc

Iogurt natural

10

Cigrons amb carbassa

Pollastre amb salsa de porros s/atmella

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de porros amb crostons

Guisat de gall dindi

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Dimecres

4

Sopa de pollastre amb fideus

Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc

Fruita de temporada

11

Paella marinera (Brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Sopa de Nadal

Pollastre al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Postre especial s/f.secs

25

Dijous

5

Mongetes seques amb patates

Truita francesa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

12

Crema de verdures

Llom rostit amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

19

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert Pa blanc

Fruita de temporada

26

Divendres

6

Festiu

13

Espaguëtis gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona Carbassó

arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Arròs a la napolitana

Lluç al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

27

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Hamburguesa a la planxa

Enciam i olives amb

'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

9

Mongeta tendra amb patates

Hamburguesa a la

planxa Amanida

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Llenties estofades amb verdures

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga amb

'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

**Vacances
de Nadal**



Dimarts

3

Patates estofades amb verdures

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet amb

'OOVE' Pa integral

Iogurt natural

10

Cigrons amb carbassa

Pollastre amb salsa de porros

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de porros amb crostons

Guisat de gall dindi

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

24

Dimecres

4

Sopa de pollastre amb fideus

Estofat de vedella amb

xampinyons Pa blanc

Fruita de temporada

11

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb

'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Sopa de Nadal

Pollastre a la catalana

Enciam i blat de moro amb

'OOVE'

Pa blanc

Boletes de Xocolata

25

Dijous

5

Mongetes seques amb patates

Truita francesa

Enciam i pastanaga amb

'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

12

Crema de verdures

Llom rostit amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro

amb 'OOVE' Pa integral

Iogurt natural

19

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i

julivert Pa integral

Fruita de temporada

26

Divendres

6

Festiu

13

Espaguetis gratinats amb verdures

Gall d'indi a la planxa

Carbassó

arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Arròs a la napolitana

Llom a la planxa

Enciam i tomàquet amb

'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

27





Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

9

Mongeta tendra amb patates

Fish and chips Pa blanc

Fruita de temporada

16

Llenties estofades amb verdures

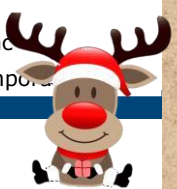
Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

23

Vacances de Nadal



Dimarts

3

Patates estofades amb verdures

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral

Iogurt natural

10

Cigrons amb carbassa

Pollastre amb salsa de porros

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral

Fruita de temporada

17

Crema de porros amb crostons

Guisat de gall dindi

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

24

Dimecres

4

Sopa de pollastre amb fideus

Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc

Fruita de temporada

11

Paella marinera

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

18

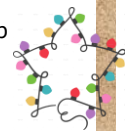
Sopa de Nadal (Brou de pollastre)

Pollastre a la catalana

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Boletes de Xocolata

25



Dijous

5

Mongetes seques amb patates

Truita francesa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

12

Crema de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Iogurt natural

19

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Hamburguesa vegetal

Seques amb all i julivert Pa integral

Fruita de temporada

26

Divendres

6

Festiu

13

Espaguetis gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona Carbassó

arrebossat Pa blanc

Fruita de temporada

20

Arròs a la napolitana

Lluç al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

27





Dilluns

2
 Arròs amb salsa de tomàquet casolana
 Lluç al forn
 Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc
 Fruita de temporada

9

Mongeta tendra amb patates
 Fish and chips Pa blanc
 Fruita de temporada

16

Lenties estofades amb verdures
 Truita de patata i ceba
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

23

Vacances de Nadal



Dimarts

3
 Patates estofades amb verdures
 Croquetes d'espinaçs
 Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
 Pa integral
 Iogurt natural

10

Cigrons amb carbassa
 Rollets de primavera
 Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
 Pa integral
 Fruita de temporada

17

Crema de porros amb crostons
 Llegums estofats amb verdures Pa integral
 Fruita de temporada

24

Dimecres

4
 Sopa vegetal amb pasta
 Llegums estofats amb verdures Pa blanc
 Fruita de temporada

11

Paella marinera
 Truita de carbassó
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

18

Sopa vegetal amb pasta
 Canelons vegetals gratinats
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc
 Boletes de Xocolata

25

Dijous

5
 Mongetes seques amb patates
 Truita francesa
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral
 Fruita de temporada

12

Crema de verdures
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa integral
 Iogurt natural

19

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
 Hamburguesa vegetal
 Seques amb all i julivert Pa integral
 Fruita de temporada

26

Divendres

6
Festiu

13

Espaguets gratinats amb verdures
 Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat
 Pa blanc
 Fruita de temporada

20

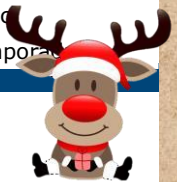
Arròs a la napolitana
 Lluç al forn amb salsa
 Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

27





Dilluns
2
Arròs amb salsa de bolets
Rollets de primavera
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc
Fruita de temporada
9
Mongeta tendra amb patates
Croquetes d'espínacs
Amanida
Pa blanc
Fruita de temporada
16
Llenties estofades amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
23
Vacances de Nadal



Dimarts
3
Patates estofades amb verdures
Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
10
Cigróns amb carbassa
Rollets de primavera
Tomàquet al forn amb formatge en
pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada
17
Crema de porros amb crostons
Llegums estofats amb verdures
Pa integral
Fruita de temporada
24

Dimecres
4
Sopa vegetal amb pasta
Llegums estofats amb verdures
Pa blanc
Fruita de temporada
11
Paella de verdures
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
18
Sopa vegetal amb pasta
Canelons vegetals gratinats
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Boletes de Xocolata
25

Dijous
5
Mongetes seques amb patates
Truita francesa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
12
Crema de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural
19
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Hamburguesa vegetal
Seques amb all i julivert
Pa integral
Fruita de temporada
26

Divendres
6
Festiu
13
Espaguetis gratinats amb verdures
Rollets de primavera
Carbassó
arrebossat
Pa blanc
Fruita de temporada
20
Arròs amb salsa de formatges
Rollets de primavera
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
27

