



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|---|---|--|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | <i>Festiu</i> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita francesa (En trossets) <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Escudella 🍷 Pollastre rostit a la cassola (En trossets) <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mongetes tendres amb patata <p>Filet de lluç al forn (En trossets)</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Llenties amb verdures</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Truita de carbassó (En trossets) <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Bacallà a la llauna (En trossets) <p>Enciam i brots de soia 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p> | <p>Fideuada de verdures</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Pollastre rostit (En trossets) <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌱 Espirals amb bolonyesa vegana i formatge <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Crema de carbassa amb crostons</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Hamburguesa mixta a la planxa (En trossets) <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Llom rostit amb salsa (En trossets) <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Sopa de brou de pollastre 🍷 Pollastre a la farigola (En trossets) <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Crema de carbassó amb formatge opcional</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mandonguilles a la jardineria (En trossets) <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba (En trossets) <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Delícies de bacallà (En trossets)</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>Crema de carbassa</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Canelons de carn gratinats <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) 🍷 Truita francesa amb formatge (En trossets) <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) <p>Wok de gall d'indi saltejat amb verdures (En trossets)</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p> | <p>Tallarins al estil oriental</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert (En trossets)</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mongetes seques amb patates 🍷 Pollastre rostit a la llimona (En trossets) <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| 6  | 7 Festiu | 8 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 🍷 Escudella 🍷 Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 🍷 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Llenties estofades amb verdures 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) 🍷 Bacallà a la llauna Enciam i brots de soja 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 🍷 Sopa de brou de pollastre 🍷 Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 23 🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral  Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa 🍷 Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 28 🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) 🍷 Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral  Fruita de temporada | 29 🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins al estil oriental (saltejat de verdures i soja) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 🍷 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |

🍷 Plats de cuina catalana




Producte de proximitat

Producte Eco

Producte integral





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Festiu | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita francesa 2ª Opció: Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Escudella 🍷 Pollastre rostit a la cassola 2ª Opció: Nuggets de pollastre Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mongetes tendres amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Llenties amb verdures <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Truita de carbassó 2ª Opció: Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Bacallà a la llauna 2ª Opció: Croquetes de bacallà Enciam i brots de soia 'OOVE' Pa integral logurt natural | Fideuada de verdures Pollastre rostit 2ª Opció: Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' <ul style="list-style-type: none"> 🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Bròquil amb patata i 'OOVE' Llom rostit amb salsa 2ª Opció: Llom arrebossat Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Sopa de brou de pollastre 🍷 Pollastre a la farigola 2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassó amb formatge opcional <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mandonguilles a la jardinera 2ª Opció: Hamburguesa a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba 2ª Opció: Truita francesa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Crema de carbassa <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Canelons de carn gratinats 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) 🍷 Truita francesa amb formatge 2ª Opció: Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures 2ª Opció: Pit de gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural | Tallarins al estil oriental Medalló de lluç amb all i julivert 2ª Opció: Croquetes de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |

🍷 Plats de cuina catalana

Producte de proximitat

Producte Eco

Producte integral





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 cols



1/2 Col
2 Patates
4 Tires de
bacó
1 All
Sal i pebre

Recepte: Trinxat de col

- ✓ Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.
- ✓ Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.
- ✓ En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.
- ✓ Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Les varietats de cols que trobem són dels diferents creus realitzats pels agricultors.
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|--|
| 6  | 7 <i>Festiu</i> | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 9 Escudella s/gluten Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural |
| 13 Lentíes s/gluten estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauana s/gluten Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural | 15 Fideuada s/gluten de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons s/gluten Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre amb pasta s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada  | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/gluten Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa s/gluten Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa s/gluten logurt natural | 30 Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soia s/gluten) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|---|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Lenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada s/ou de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge s/ou Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre amb pasta s/ou Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Gall d'indi a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/ou Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|--|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa |
| 13 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt s/lactosa | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|---|
| 6  | 7 <i>Festiu</i> | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia |
| 13 Lentilles estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada  | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt de soia | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Lenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa blanc Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/f.secs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|--|--|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Gall d'indi a la planxa Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada  | 24 Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|---|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Llentises estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella (brou de pollastre) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Lenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|---|---|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Escudella (brou de pollastre) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia |
| 13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | 15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia |
| 27 Crema de carbassa Hamburguesa d'au amb patates Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt de soia | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|--|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Rollets de primavera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb patata Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de peix a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada  | 24 Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de soia saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|--|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 9 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 10 Mongeta tendra amb patata Croquetes d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 13 Llentises estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | 15 Fideuada de verdures Rollets de primavera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 17 Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb patata Pa blanc Fruita de temporada |
| 20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 21 Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada | 22 Crema de carbassó amb formatge opcional Falafels Patata al forn Pa blanc Fruita de temporada | 23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada  | 24 Cigrons estofats amb verdures Rollets de primavera Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural |
| 27 Crema de carbassa Canelons d'espinacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada  | 29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de soia saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural | 30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | 31 Mongetes seques amb patates Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|---|
| 6  | 7 Festiu | 8 Arròs amb xampinyons Trita francesa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 9 Sopa d'escudella amb pasta Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 10 Bledes amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 13 Llenties i patata Trita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 14 Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Bacallà al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 15 Fideus saltejats amb carbassó i xampinyons Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 16 Coliflor amb patata i 'OOVE' Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 17 Crema de carbassa s/ceba amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 20 Bròquil amb patata Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 22 Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional Mandonguilles amb xampinyons s/salses Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 23 Arròs saltejat amb pernil Trita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 24 Patata amb carbassa oli i orenga Raves de calamar Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 27 Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa amb patates Pa blanc logurt natural s/sucre | 28 Trinxat de bròquil Trita francesa amb formatge Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 29 Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Gall d'indi saltejat amb carbassó Pa blanc logurt natural s/sucre | 30 Tallarins amb formatge Medalló de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | 31 Patata saltejada amb bacó Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |

