

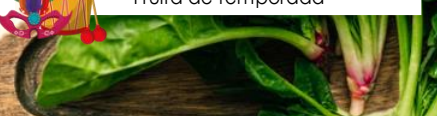
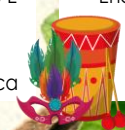


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa de brou amb pasta 🍷 Estofat de vedella amb salsa i xampinyons (En trossets) Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Sasifxes a la planxa (En trossets) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 Truita d'espínacs (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola (En trossets) Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita de carbassó (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn (En trossets) Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	🍷 Mongeta tendra amb patata 🌱 Espirals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Producte de temporada: Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona (En trossets) 🍷 Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🍷 Lluç a la romana (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn (En trossets) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa (En trossets) Patates al romani Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita francesa (En trossets) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	🍷 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina (En trossets) Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa (En trossets) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional 🍷 Truita de patata i ceba (En trossets) Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki (En trossets) Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures 🍷 Botifarra (En trossets) Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	🍷 Trinxat de bròquil Llom rostit (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta ● Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Sasiltxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional ● Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	● Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba ● Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	● Mongeta tendra amb patata ● Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Producte de temporada: Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona ● Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' ● Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Pastes de té	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romani Pa blanc Fruita de temporada	● Arròs amb verdures ● Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	● Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
● Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguiles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional ● Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures ● Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	● Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons 2ª Opció: Hamburguesa a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Sasiltxes a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espinacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola 2ª Opció: Pollastre a la planxa Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó 2ª Opció: Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn 2ª Opció: Llibrets de lllom Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Producte de temporada: Espaguetis amb pesto d'espinacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana 2ª Opció: Lluç al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn 2ª Opció: Pollastre arrebossat Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Pastes de té	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa 2ª Opció: Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa 2ª Opció: Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba 2ª Opció: Truita francesa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki 2ª Opció: Pollastre arrebossat Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	Trinxat de bròquil Llom rostit Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





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 d'espínacs

Recepta: Espaguetis amb pesto d'espínacs



240 gr d'espaguetis
60 gr d'espínacs
60 gr de nous
60 gr d'oli
60 gr de formatge ratllat
1 all

- ✓ Posem una olla amb aigua a bullir per a coure la pasta.
- ✓ Mentrestant, rentem i assequem bé les fulles d'espínac i les introduïm en un recipient per a batedora i les triturarem.
- ✓ En el mateix got, afegim el gra d'all sense germen i les nous. Tornem a triturar mentre incorporem a poc a poc l'oli per a aconseguir que la salsa quedi ben lligada i salpebrem al gust.
- ✓ Finalment incorporem el formatge i barregem fins que quedi una massa uniforme.
- ✓ Per a emplatar, col·loquem la pasta en un plat, i abans d'afegir la mescla, hem de lligar-la amb una mica d'aigua de cocció, d'aquesta manera obtindrem una salsa més líquida i menys concentrada.

Sabies que...

❑ En la primera guerra mundial i en l'època d'entre guerres, donaven als soldats amb hemorràgies va venir amb suc d'espínac. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpid.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels super poders de Popeye per consumir espínacs.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta s/gluten Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties s/gluten amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa se soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Crema de porros amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Sopa minestrone amb pasta s/gluten Wok de pollastre amb verdures al teriyaki s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita i galetes s/gluten	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa de brou amb pasta s/ou Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge s/ou opcional Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis s/ou al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a l'andalusa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Llom a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana s/ou Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge s/ou opcional Gall d'indi a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta s/ou Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/ou	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó Trita d'espinacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa integral  Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral  Fruita i galetes s/làctics	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó Trita d'espinacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/làctics 	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/f. Secs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada 	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita i galetes s/f. Secs 	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Hamburguesa a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arros amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arros amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arros a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Lliure disposició	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llentíes amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Iogurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Hamburguesa d'au Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita d'espinacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt de soia	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Hamburguesa d'au Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/làctics 	Trinxat de bròquil s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa vegetal amb pasta Croquetes d'espínacs Amanida verda Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Rollets de primavera Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Iogurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Llengüadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Rollets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Crema de porros amb crostons Croquetes d'espínacs Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Sopa vegetal amb pasta Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil s/carn Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Lliure disposició</i>	Sopa vegetal amb pasta Croquetes d'espínacs Amanida verda Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llenties amb moniato Rollets de primavera Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt natural	Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Rollets de primavera Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Rollets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Crema de porros amb crostons Croquetes d'espínacs Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Falafels Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa vegetal amb pasta Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil s/cam Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Festiu	4 Lliure disposició	5 Sopa de brou amb pasta Vedella a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	6 Patata amb carbassa oli i orenga Salsitxes a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	7 Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional Truita d'espínacs s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
10 Llenties amb carbassa Pollastre a la farigola Patata al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	11 Arròs amb xampinyons Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	12 Crema de carbassó (patata, carbassó i api) amb rostes Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	13 Bledes amb patata Hamburguesa a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	14 Espaguetis amb formatge Llengüadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc logurt natural s/sucre
17 Bròquil amb patata Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	18 Macarrons blancs saltats amb bacó Pollastre al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	19 Crema de porros s/ceba amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc logurt natural s/sucre	20 Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	21 Espínacs amb patata i ou dur Gall d'indi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
24 Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Peix al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	25 Crema de porros (patata, porro i api) Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	26 Sopa de pollastre amb fideus Saltejat de pollastre amb carbassó Pa blanc logurt natural s/sucre	27 Patata saltejada amb bacó Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

