



Dilluns
3
Festiu
10
Bròquil amb patata i 'OOVE'
Espirals amb bolonyesa de soia
Pa blanc
Fruita de temporada
17
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
24
Llenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardineria
Pa blanc
Fruita de temporada
31
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet
Pollastre a la farigola
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc o integral
Fruita de temporada

Dimarts
4
Festiu
11
Escudella amb pasta i llegums
Abadejo a la llauna
Patata panadera
Pa integral
Fruita de temporada
18
Mongetes seques amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada
25
Trinxat de la Cerdanya
Pollastre rostit a la llimona
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

Dimecres
5
Llenties estofades amb verdures
Truita d'espínacs
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural
12
Cigrons estofats amb verdures
Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
19
Sopa d'ou amb pasta
Pernilets de pollastre al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
26
Arròs a la napolitana
Medalló de lluç amb all i juliver
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

Dijous
6
Macarrons a la siciliana
Abadejo al forn
Carxofes arrebossades
Pa integral
Fruita de temporada
13
Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella a la planxa
Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada
20
Tallarins saltejats amb verdures
Llom rostit amb salsa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural
27
Crema de verdures (i moniato)
Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons
Pa integral
Fruita de temporada

Divendres
7
Mongeta tendra amb patata
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
14
Crema de carbassa amb crostons
Pollastre rostit amb salsa de poma
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural
21
Arròs amb verdures
Filet de lluç al forn
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada
28
Fideuada
Truita francesa amb formatge
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata i 'OOVE' Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegums Abadejo a la llauna Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostí amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostí amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostí a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	Fideuada Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral 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 de carxofes

Recepta: Carxofes arrebossades

Ingredients (4 pax)

4 Carxofes

150 gr de Farina

1 Ou

200 ml d'Aigua freda

200 ml d'Oli

1 Llimona

Sal

- ✓ Primer netejar les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar el cor i les partirem a quarts. Després les ficarem en un bol amb aigua i llimona, perquè no se'ns oxidin.
- ✓ En un altre bol batem l'ou, amb aigua freda. Seguidament posem la farina i la sal i ho anem barrejant fins que quedi tot integrat.
- ✓ Traiem les carxofes de l'aigua les assequem una mica amb paper de cuina i les anem ficant dins de la massa.
- ✓ Escalfem abundant oli en una paella, i anirem fregint les carxofes en tandes, i les anirem treient en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi tot l'oli.

Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega:

Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.

- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (al-kharshûf), que es tradueix com a "pal d'espines".





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Llenties s/gluten estofades amb verdures Truitada d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Macarrons s/gluten a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum (s/gluten) Abadejo a la llautana s/gluten Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truitada de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons s/gluten Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truitada de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta s/gluten Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Pasta s/gluten saltejada amb verdures i soja s/gluten Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties s/gluten estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Fideuada s/gluten Truitada francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Macarrons a la siciliana s/formatge Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauna Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	Fideuada Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/f. Secs Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/f. Secs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Fideuada Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Lenties estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	Fideuada Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Festiu	Festiu	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada 	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Crema de carbassa amb crostons Lluç amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral logurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada	Fideuada Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
31				
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada				

