



COR DE MARIA VALLS

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar
Escola Bressol Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Truita d'espínacs (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola (En trossets) Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja (En trossets) Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn (En trossets) Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa (En trossets) Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn (En trossets) Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa Estofat de porc (En trossets) Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba (En trossets) Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn (En trossets) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet (En trossets) Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Truita de carbassó (En trossets) Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb formatge opcional Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata (En trossets) Pa blanc Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona (En trossets) Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa (En trossets) Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma (En trossets) Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa amb formatge (En trossets) Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana (En trossets) Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa (En trossets) Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Wok de gall d'indi amb verdures (En Trossets) Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb formatge opcional Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lenties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	 Fideuada de verdures  Truita d'espínacs 2ª Opció: Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  Pollastre rostít a la cassola 2ª Opció: Nugguets Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja 2ª Opció: Lluç al forn Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn 2ª Opció: Abadejo a la romana Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa Estofat de porc 2ª Opció: Salsitxes a la planxa Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	 Cigrons estofats amb verdures  Truita de patata i ceba 2ª Opció: Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
 Trinxat de bledes Llom rostít amb tomàquet 3ª Opció: Llom arrebossat Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Truita de carbassó 2ª Opció: Truita de patata Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb formatge opcional  Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata 3ª Opció: Hamburguesa d'au a la planxa Pa blanc  Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures Pollastre rostít a la llimona 2ª Opció: Croquetes de pollastre Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostít amb salsa de poma 2ª Opció: Pollastre arrebossat Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet  Truita francesa amb formatge 2ª Opció: Ous gratinats Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelati	Cigrons amb sofregit de verdures  Lluç a la romana 2ª Opció: Lluç al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge 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.

Allguns 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.

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.



És temps de carbassó



Recepta: Mandonguilles amb carbassó

Ingredients per a 4 pax:

400 g de carn picada
1 ou, all, i pa de moltille
2 patates grans
1 carbassó gran
1 ceba mitjana
2 tomàquets madurs
1 got de brou
Sal, pebre i julivert

- ✓ Per preparar les mandonguilles, barregem la carn amb l'ou, l'all picat, el pa escorregut, el julivert, sal i pebre. Formem boles de mida mitjana i enfarina-les lleugerament. Fregir en una paella amb oli fins que estiguin daurades i reservar.
- ✓ Fer el sofregit: Pela i talla la ceba petita. Sofregeix-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa que redueixi uns minuts. Després pela les patates i talla-les a daus, i el carbassó a rodanxes. Incorpora-ho al sofregit i remena uns minuts.
- ✓ Afegeix les mandonguilles, el brou i deixa-ho coure tapat uns 25-30 minuts a foc mitjà-baix, fins que les patates estiguin tendres.

Sabies que...

- ❑ El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
 - ❑ És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures s/gluten Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa s/gluten Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa s/gluten Làctic	Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigròs estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernils de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella s/gluten amb carbassó i patata Pa s/gluten Fruita de temporada	Lleties s/gluten saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Làctic	Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soja s/gluten) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Gelats s/gluten	Cigròs amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza s/gluten de pernil i formatge Pa s/gluten Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures amb pasta s/ou Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa s/ou ni maionesa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernils de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Gall d'indi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Llom a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/ou	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a l'andalusa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Iogurt s/lactosa	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Iogurt s/lactosa	Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigròns estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Iogurt s/lactosa	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/làctics	Cigròns amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza s/lactosa de pernil Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral logurt de soia	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral logurt de soia	Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt de soia	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/làctics	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza s/làctics de pernil Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa blanc Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa blanc Làctic	Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Gelats s/f.secs	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/f. Secs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Gall d'indi a la planxa Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Gall d'indi a la planxa Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa s/tonyina Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa s/tonyina Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa d'au a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes s/carn Lluç amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Peix al forn	Fideuada de verdures Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral logurt de soia	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa d'au a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral logurt de soia	Amanida russa Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes s/carn Lluç amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt de soia	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/làctics	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de gall d'indi s/làctics Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Rotllets de primavera Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Aròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa vegetal a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Aròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	Amanida russa Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Cigròs estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bleds s/carn Lluç amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'aròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de peix amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Aròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelàt	Cigròs amb sofregit de verdures Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Rotllets de primavera Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida verda amb ou dur Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa vegetal a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb sofregit de tomàquet Pa integral Làctic	Amanida russa s/tonyina Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes s/carn Saltejat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles vegetals amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Amanida verda amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Fideus amb bròquil i xampinyons Truita d'espínacs s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Pollastre rostit Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre	Coliflor amb patata i 'OOVE' Botifarra al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
12	13	14	15	16
Crema de carbassa s/ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de pasta amb tonyina, ou i olives Llom a la planxa Patata dau Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata amb carbassa oli i orenga Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
19	20	21	22	23
Trinxat de bledes Llom rostit amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida d'arròs amb enciam, olives i cogombre Truita de carbassó s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de porros s/ceba Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata s/salses Pa blanc  logurt natural s/sucre	Llenties i patata Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	Tallarines saltejats amb carbassó Lluç al forn amb salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
26	27	28	29	30
Bledes amb patata Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Truita francesa amb formatge Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltada amb pernil Lluç a la romana casolà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de pasta (ou dur i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Pizza de pernil i formatge s/tomàquet Pa blanc logurt natural s/sucre

