



COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Croquetes de pollastre</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Llom al forn</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza amb bolonyesa de soia</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i pernil</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6  Festiu	7 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Croquetes de pollastre Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de verdures Trita de patata i ceba Pa integral logurt natural 'La Fageda'	10 Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Peix fresc Pa blanc Fruita de temporada
13 Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit Pa blanc Fruita de temporada	14 Llenties guisades Lluç al forn Pa integral Fruita de temporada	15 Sopa amb pasta Llom al forn Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	16 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Trita de patata Pa integral Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Llenguadina al forn Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de pèsols Trita francesa Pa blanc Fruita de temporada	21 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Filet d'abadejo al forn Pa integral Fruita de temporada	22 Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Pollastre al forn Pa blanc Fruita de temporada	23  SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa integral Natilla	24 Mongeta tendra amb patata Gall dindi estofat Pa blanc Fruita de temporada
27 Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Trita francesa Pa blanc Fruita de temporada	28 Crema de verdures Hamburguesa a la planxa Pa integral Fruita de temporada	29 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Lluç al forn Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	30 Llenties guisades Pollastre rostit Pa integral Fruita de temporada	



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Lactis:** llet, iogurt natural, formatge... i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.

Dinar

Berenar

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.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.

Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



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 pèsols



Recepta: Pèsols saltejats amb pernil

Pelar les patates i tallar a daus. Bullir les patates en una olla i escórrer quan estiguin toves.

En una paella amb oli d'oliva, daurar 5 minuts la ceba tendra picada, els alls en juliana i els dauets de pernil dolç. Finalment incorporem els pèsols pelats, les patates i el llorer.

Salpebrar lleugerament, incorporar l'aigua mineral natural, tancar la paella i esperar que arrenqui el bull.

Deixar coure els pèsols amb pernil dolç 5 minuts a foc mig i servir tot seguit.

Ingredients:
(per 4 pax)

400 g pèsols
200 g patata
1 Ceba tendra
½ Manat d'all
50 g pernil dolç

Llorer, sal i pebre



Sabies que...

❑ Tot i que molts els consideren verdures, en realitat **són llegums**. Aquesta confusió és deguda al fet que solen consumir-se frescos i tenen una textura més propera a les verdures que als llegums tradicionals, com els cigrons o les lleties.

❑ Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu.






COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6  Festiu	7 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Coliflor al graten s/gluten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	9 Llenties s/gluten guisades amb patata Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	10 Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
13 Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	15 Sopa amb pasta s/gluten Llom al forn Patata panadera Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	16 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Minestra de verdures Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
20 Pèsols amb patata i pernil Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada 	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Crema de carbassó ECO Pollastre a la farigola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	23  SANT JORDI Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Natilla	24 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada
27 Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Crema de porros amb poma Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	30 Mongetes seques estofades amb verdures Gall dindi amb all i julivert Patata dau Pa s/gluten Fruita de temporada	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
Festiu 	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Llenties guisades amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/ou Llom al forn Patata panadera Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Gall dindi a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada 	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Pollastre a la farigola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	SANT JORDI Sopa amb pasta s/ou Llibrets de llom s/ou amb xips Pa integral logurt natural	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Macarrons s/ou al pesto d'alfàbrega (formatge s/ou) Pollastre a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongetes seques estofades amb verdures Gall dindi amb all i julivert Patata dau Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Llom al forn</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i pernil</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom s/làctics amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Llom al forn</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
 <p>Pèsols amb patata i pernil</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom s/làctics amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Llom al forn</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de llegums</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i pernil</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom s/f. Secs amb xips</p> <p>Pa blanc</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Llom al forn</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i pernil</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	








COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Croquetes de pollastre</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Salsitxes d'au a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostí a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza amb bolonyesa de soia</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i gall dindi</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa d'au de lletres</p> <p>Llibrets de pollastre i formatge amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	







COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p>Festiu</p> 	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Salsitxes d'au s/làctics a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i gall dindi</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>SANT JORDI</p>  <p>Sopa d'au de lletres</p> <p>Pollastre arrebossat s/làctics amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	








COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga)</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza amb bolonyesa de soia</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i ceba</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Llibrets de carbassó i formatge amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga)</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Amanida verda amb formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Amanida verda amb ou dur</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza amb bolonyesa de soia</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i ceba</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Amanida verda amb fruits secs</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Llibrets de carbassó i formatge amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Natilla</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA VALLS - Abril 26

Menú vegà

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Saltejat de verdures amb fruits secs</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Amanida verda</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Amanida verda</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Saltejat de verdures amb fruits secs</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i ceba</p> <p>Saltejat de verdures amb fruits secs</p>  <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Amanida verda amb fruits secs</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Saltejat de llegums amb patata i verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega</p> <p>Saltejat de verdures amb fruits secs</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Patata dau</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	

