






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b> Bròquil amb patata i 'OOVE' <b>Salsitxes</b> a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>4</b> 🍷 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	<b>5</b> Sopa de brou amb pasta 🍷 Estofat de <b>vedella</b> amb salsa i xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>6</b> Cigrons estofats amb verdures <b>Pollastre</b> rostí Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>Fruita de temporada</b>	<b>7</b> Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>10</b> <b>Llenties</b> amb moniato <b>Pollastre</b> a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>11</b> 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<b>12</b> Crema de pastanaga amb poma <b>Llom</b> al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral <b>logurt natural</b>	<b>13</b> 🍷 Mongeta tendra amb patata 🌍 Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<b>14</b> <b>Producte de temporada:</b> Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona  🍷 Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>17</b> Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🍷 Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>18</b> <b>Jornada gastronòmica:</b> Cous cous saltejat Tajine de <b>pollastre</b> marroquí  <b>Pa integral</b> Pastes de té	<b>19</b> Crema de porros amb crostons <b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa Patates al romaní Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>20</b> 🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita francesa Bufet d'amanida  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<b>21</b> 🍷 Cigrons a la catalana <b>Gall d'indi</b> amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>24</b> 🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>25</b> Crema de pèsols amb formatge opcional 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	<b>26</b> Sopa minestrone amb pasta Wok de <b>pollastre</b> amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>27</b> Fesols amb verdures 🍷 <b>Botifarra</b> i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada / Tastet de coca 	<b>28</b> <b>Liure disposició</b> 







# 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%**

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



**Sopar 30%**

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

## Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

### Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.





# És temps d'espínacs

## Recepta: Espaguetis amb pesto d'espínacs



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

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

## Sabies que...

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

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







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





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







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





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







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







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b> Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>4</b> Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	<b>5</b> Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>6</b> Cigrons estofats amb verdures Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>7</b> Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>10</b> Llenties amb moniato Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>11</b> Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>12</b> Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	<b>13</b> Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>14</b> Espaguetis al pesto d'espínacs Hamburguesa a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>17</b> Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>18</b> Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té 	<b>19</b> Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>20</b> Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral  Fruita de temporada	<b>21</b> Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>24</b> Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>25</b> Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	<b>26</b> Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>27</b> Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	<b>28</b> <p style="text-align: center;"><i>Lliure disposició</i></p>







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







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







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





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b> Bròquil amb patata Rollels de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>4</b> Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	<b>5</b> Sopa vegetal amb pasta Croquetes d'espínacs Amanida verda Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>6</b> Cigrons estofats amb verdures Truitada francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>7</b> Crema de carbassó amb formatge opcional Truitada francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>10</b> Llenties amb moniato Hamburguesa vegetal a la planxa Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>11</b> Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truitada de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>12</b> Crema de pastanaga amb poma Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc o integral logurt natural	<b>13</b> Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<b>14</b> Espaguetis al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>17</b> Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>18</b> Cous cous saltejat Rollels de primavera Amanida verda Pa integral Pastes de té 	<b>19</b> Crema de porros amb crostons Croquetes d'espínacs Patates al romaní Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>20</b> Arròs amb verdures Truitada francesa Bufet d'amanida Pa integral  Fruita de temporada	<b>21</b> Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
<b>24</b> Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>25</b> Crema de pèsols amb formatge opcional Truitada de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	<b>26</b> Sopa vegetal amb pasta Wok de soja amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral Fruita de temporada	<b>27</b> Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral  Fruita de temporada	<b>28</b> <i>Lliure disposició</i>







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





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

