



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata i 'OOVE' Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	🍷 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta 🍷 Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc o integral logurt natural	Cigrons estofats amb verdures Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc 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 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb poma Llom al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	🍷 Mongeta tendra amb patata 🌱 Espirals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Producte de temporada: Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona  🍷 Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
17	18	19	20	21
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	Jornada gastronòmica: 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 logurt natural	🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	🍷 Cigrons a la catalana Gall d'indi amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24	25	26	27	28
🍷 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	Crema de pèsols amb formatge opcional 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral logurt natural	Fesols amb verdures 🍷 Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	Liure disposició





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

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



Berenar 10%

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



Sopar 30%

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

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



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

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

Allgus exemples de berenars:

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



És temps d'espínacs

Recepta: Espaguetis amb pesto d'espínacs



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

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

Sabies que...

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

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





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





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





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





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





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





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





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





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





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





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





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





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 logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Rap al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de brou amb pasta Vedella a la planxa amb xampinyons Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Patata amb carbassa oli i orenga Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	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
10	11	12	13	14
Llenties amb carbassa Pollastre a la farigola Patata al forn Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó (patata, carbassó i api) amb rostes Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Hamburguesa a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis amb formatge Llenguadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc o integral logurt natural s/sucre
17	18	19	20	21
Bròquil amb patata Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Cous cous saltejat amb carbassó Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc  logurt natural s/sucre	Crema de porros s/ceba amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espinacs 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
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Peix al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Crema de porros (patata, porro i api) Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de pollastre amb fideus Saltejat de pollastre amb carbassó Pa blanc o integral logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc  logurt natural s/sucre	<i>Lliure disposició</i>

