



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de **gall d'indi** a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

🍷 **Mandonguilles** a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

3

Espirals a l'estil oriental

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

🍷 Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

🍷 Croquetes de pollastre

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

🍷 **Fricandó** amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

🍷 Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

🍷 Mongeta tendra amb patates

🌱 Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

🍷 Paella marinera

🍷 Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

🍷 Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

🍷 **Botifarra** al forn

🍷 Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de **porc**

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

🍷 Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de **pollastre**

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

🍷 Trinxat de bròquil

🍷 Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



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



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



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

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



Berenar 10%

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



Sopar 30%

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

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



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

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

Allguns exemples de berenars:

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



És temps de moniato



Ingredients:

(per 4 pax)

60 g de moniato

80 g de tomàquet

1 pastanaga

1 carbassó

1/2 ceba

1/2 pebrot

llorer, oli i sal

Recepte: Lenties amb moniato

- ✓ Pelar i tallar la ceba , el pebrot , el carbassó i la pastanaga en daus petits.
- ✓ Sofregir totes les verdures en un cassola. Quan estiguin tendres afegir el tomàquet, el moniato pelat i tallat en galledes petites, el llorer, les lenties i 1 litre d'aigua i deixar bullir.
- ✓ Incorporar la sal quan el guisat està en els seus últims 5 minuts de cocció ajuda al fet que el cuinat dels ingredients sigui millor i més ràpid.

Sabies que...

- ❑ El seu cultiu es realitza entre els mesos d'abril i juny i es recol·lecta a la tardor quan la planta comença a assecar-se, ja que és un tubercle que ha d'estar sec per garantir la seva adequada conservació.
- ❑ A Catalunya els moniatos són una menja típica de la tardor, especialment de la castanyada de Tots Sants, juntament amb les castanyes i els panellets, i és molt habitual trobar-ne a les parades de castanyes que apareixen a la ciutat en aquesta època de l'any.





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa s/gluten
logurt natural

3

Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soja s/gluten)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

4

Lenties s/gluten guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten
logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

9

Macarrons s/gluten a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó s/gluten amb xampinyons

Pa s/gluten
Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera s/gluten

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja

Pa s/gluten
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa s/gluten
Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten
logurt natural

18

Espaguetis s/gluten amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/gluten

Pa s/gluten
Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa s/gluten
Fruita de temporada

22

Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

23

Lenties s/gluten amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten
logurt natural

24

Sopa amb pasta s/gluten

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa s/gluten
Fruita de temporada

30

Espirals s/gluten amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten
Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons s/ou a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Llom a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrans estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Hamburguesa a la planxa

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata s/ou

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Espaguetis s/ou amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/ou

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifara al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons s/ou a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa amb pasta s/ou

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals s/ou amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Llom a la planxa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1
Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Pit de gall d'indi a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2
Crema de verdures
Mandonguilles a la jardineria
Pa blanc
logurt de soia

3
Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Medalló de lluç amb all i julivert
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4
Lenties guisades amb patata
Pollastre rostit a la llimona
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7
Mongetes seques amb verdures
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt de soia

8
Pèsols amb patates
Pollastre rostit
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

9
Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Fricandó amb xampinyons
Pa blanc
Fruita de temporada

10
Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Rap a la marinera
Enciam i api amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11
Crema de carbassó
Truita d'espínacs
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14
Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge
Pa blanc
Fruita de temporada

15
Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la farigola
Tomàquet al forn amb orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16
Paella marinera (brou natural)
Truita de carbassó
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17
Amanida de patata amb ou dur
Llom al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt de soia

18
Espaguetis amb salsa tomàquet
Llenguadina a la llimona
Carbassó arrebossat s/làctics
Pa blanc
Fruita de temporada

21
Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)
Botifara al forn
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

22
Macarrons integrals amb tomàquet
Peix al forn amb salsa
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23
Lenties amb moniato
Estofat de porc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt de soia

24
Sopa d'estels
Truita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25
Arròs a la napolitana
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)
Lluç amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29
Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates al romaní
Pa integral
Fruita de temporada

30
Espirals amb xampinyons
Wok de pollastre
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

31
Trinxat de bròquil
Truita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt de soia

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb xampinyons

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/f.secs

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Llom a la planxa

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Hamburguesa a la planxa

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Pollastre a la planxa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap al forn

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Croquetes de pollastre

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Hamburguesa vegetal

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil s/carn

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt de soia

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Hamburguesa vegetal

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb xampinyons

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil s/carn

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Mandonguilles de peix a la jardineria
Pa blanc
logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Medalló de lluç amb all i julivert
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Rollets de primavera
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes vegetals a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

8

Pèsols amb patates
Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Falafels
Xampinyons
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Rap a la marinera
Enciam i api amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional
Fruita d'espínacs
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Rollets de primavera
Tomàquet al fom amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella marinera
Fruita de carbassó
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet
Llenguadina a la llimona
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)
Hamburguesa vegetal
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet
Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato
Rollets de primavera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

24

Sopa vegetal d'estels
Fruita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana
Falafels
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Lluç amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates al romaní
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets
Saltejat de llegums
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil s/carn
Fruita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Pa blanc
logurt natural

3

Pasta a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Rollets de primavera
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes vegetals a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

8

Pèsols amb patates
Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Falafels
Xampinyons
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Saltejat de llegums
Pa integral
Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional
Trita d'espínacs
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Rollets de primavera
Tomàquet al fom amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella de verdures
Trita de carbassó
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet
Saltejat de llegums
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)
Hamburguesa vegetal
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet
Mandonguilles vegetals amb salsa
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato
Rollets de primavera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

24

Sopa vegetal d'estels
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Arròs amb salsa de formatges
Falafels
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Rollets de primavera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates al romaní
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets
Saltejat de llegums
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil s/carn
Trita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb oli i orenga
Pit de gall d'indi a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

2

Sopa de fideus
Mandonguilles amb xampinyons s/salses
Pa blanc
logurt natural s/sucre

3

Pasta saltejats amb carbassó
Medalló de lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

4

Patata amb pernil
Pollastre rostít a la llimona
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

7

Patata
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

8

Espinacs amb patates
Pollastre rostít
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

9

Macarrons orenga i olives
Vedella a la planxa amb xampinyons
Pa blanc
logurt natural s/sucre

10

Amanida d'arròs (pernil i olives)
Rap al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

11

Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional
Trita d'espinacs s/ceba
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

14

Bledes amb patates
Espirals saltats amb pernil dolç
Pa blanc
logurt natural s/sucre

15

Sopa de fideus
Pollastre a la farigola
Patata al forn
Pa blanc
logurt natural s/sucre

16

Arròs amb xampinyons
Trita de carbassó s/ceba
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

17

Amanida de patata (ou dur i cogombre)
Llom al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

18

Espaguetis amb formatge
Llenguadina al forn
Carbassó arrebossat
Pa blanc
logurt natural s/sucre

21

Bròquil bullit amb oli
Botifarra al forn
Patata al forn
Pa blanc
logurt natural s/sucre

22

Macarrons blancs saltats amb bacó
Peix al forn
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

23

Patata amb carbassa
Llom a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

24

Sopa d'estels
Trita de patates s/ceba
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

25

Arròs amb oli i orenga
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

28

Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge)
Lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

29

Crema de carbassa s/ceba
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates al romaní
Pa blanc
logurt natural s/sucre

30

Espirals amb xampinyons
Pollastre al forn
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

31

Trinxat de bròquil
Trita francesa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

