



Dilluns

9

Espirals amb salsa tomàquet casolana

Croquetes de pernil

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lleties

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

🍷 Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

🍷 Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Gelat

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

🍷 Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

17

🍷 Bròquil amb patata

🍷 Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

loguri natural

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de **gall d'indi** amb xampinyons

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

🍷 Truita de patates i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

🍷 Cigrons amb patata

Delícies de bacallà

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Gelat

30

🍷 Trinxat de coliflor

🍷 Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o **integral**

Fruita de temporada



🍷 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral



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 de carbasses



Ingredients:

(per 4 pax)

400 g de carbassa

200 g de patata

2 pastanagues

1 porro

oli i sal

Recepte: Crema de carbassa


- ✓ Posar a escalfar 5 gots d'aigua amb 2 cullerades d'oli d'oliva en una olla.
- ✓ Rentar i pelar la carbassa, les pastanagues, les patates i el porro i tallar-lo tot en daus grans.
- ✓ Una vegada estigui tot tallat afegir les verdures a l'olla i deixar coure uns 25 minuts aprox, fins que estiguin toves. Afegeix sal al teu gust.
- ✓ Retira la cassola del foc i tritura tot amb la batedora elèctrica fins que quedi una crema fina.

Sabies que...

- ❑ La carbassa contribueix al bon estat de la pell, els ossos i les dents, així com del sistema nerviós i l'aparell digestiu.
- ❑ A Amèrica existeixen carbasses d'estiu, que es consumeixen immadures, crues i amb pell, però les més populars entre nosaltres, són les que es cullen de setembre a novembre, quan estan madures i precisen de cocció.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	<i>Festiu</i>	Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Gelats s/gluten
16	17	18	19	20
Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil amb patata Bacallà a la llauna s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons s/gluten Pizza amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada 	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons amb patata Bacallà arrebossat s/gluten Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Gelats s/gluten
30				
Trinxat de coliflor Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada				






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals s/ou amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Crema de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/ou
16 Macarons s/ou al pesto d'alfàbrega Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	20 Amanida de mongetes (tomàquet, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis s/ou a la napolitana amb formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa s/ou ni maionesa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Cigrons amb patata Bacallà arrebossat s/ou Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/ou
30 Trinxat de coliflor Pollastre a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de llenties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
16 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	27 Cigrons amb patata Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
30 Trinxat de coliflor Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
16 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llaua Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soja	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	27 Cigrons amb patata Peix arebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
30 Trinxat de coliflor Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lleties

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/f.secs

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Bacallà arrebossat s/f.secs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/f.secs





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lleties

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Truita francesa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa s/tonyina

Hamburguesa a la planxa

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostí amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lleties

Pollastre rostí a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral
Iogurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral
Gelat





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Crema de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelats
16 Macarrons al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llaua Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	18 Aròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Cigrons amb patata Delícies de bacallà Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelats
30 Trinxat de coliflor s/cam Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Truita francesa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Crema de lleties

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsixes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat s/làctics

16

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa de vedella a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

24

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Bacallà arrebossat s/làctics

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat s/làctics

30

Trinxat de coliflor s/cam

Truita francesa

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada



● Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de lenties Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Festiu</i>	Mongeta tendra amb patates Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelats
16	17	18	19	20
Macarrons al pesto d'alfàbrega Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rollets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Rollets de primavera Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Trita de patates i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons amb patata Delícies de bacallà Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelats
30				
Trinxat de coliflor s/carn Trita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals amb salsa de tomàquet casolana Croquetes d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de llenties Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Festiu</i>	Mongeta tendra amb patates Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat
16	17	18	19	20
Macarrons al pesto d'alfàbrega Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Falafels Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Arròs amb salsa de bolets Rollets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Rollets de primavera Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Llegums saltejats Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Trita de patates i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat
30				
Trinxat de coliflor s/carn Trita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Espirals amb formatge Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Lenties amb patata Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<i>Festiu</i>	Bledes amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb carbassó i bròquil Lluç al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Macarrons amb formatge Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Bacallà al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb oli i orenga Guisat de gall dindi amb xampinyons (s/salses) Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba amb crostons Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata (ou dur i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Llom rostit s/salsa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb formatge Pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Filet de lluç al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de porros (patata, porro i api) Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb oli i orenga Bacallà arrebossat Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
30				
Trinxat de coliflor Truita francesa amb formatge Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre				

