





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pit de <b>gall d'indi</b> a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	2 Crema de verdures <b>! Mandonguilles</b> a la jardinera Pa blanc <b>logurt natural</b>	3 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	4 <b>! Llenties</b> guisades amb patata <b>Pollastre</b> rostí a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7 Mongetes seques amb verdures <b>Salsitxes</b> a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>	8 Pèsols amb patates <b>! Croquetes</b> de pollastre Bufet d'amanida <b>Pa integral</b> Fruita de temporada 	9 Macarrons a la siciliana (sófregit de tomàquet i olives) <b>! Fricandó</b> 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' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	11 Crema de carbassó amb formatge opcional <b>! Truita</b> d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14 <b>! Mongeta</b> tendra amb patates  Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc <b>Fruita de temporada</b>	15 Cigrons estofats amb verdures <b>Pollastre</b> a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	16 <b>! Paella</b> marinera <b>! Truita</b> de carbassó Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Amanida de patata amb ou dur <b>Llom</b> al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	18 <b>Espaguetis</b> amb salsa tomàquet Llenguadina a la llimona <b>! Carbassó</b> arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
21 Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata) <b>! Botifarra</b> al forn <b>! Seques</b> amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	22 <b>Macarrons integrals</b> a la carbonara Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	23 Llenties amb moniato Estofat de <b>porc</b> Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b> 	24 Sopa d'estels <b>! Truita</b> de patata i ceba Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	25 Arròs a la napolitana <b>Aletes de pollastre</b> adobades Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28 <b>! Arròs</b> 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 <b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa Patates al romani <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	30 Espirals amb salsa de bolets Wok de <b>pollastre</b> Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	31 <b>! Trinxat</b> de bròquil <b>! Truita</b> francesa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	





# Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



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.

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.

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

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.

- 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.

## Recomanacions de sopars

Si de primer dines... De primer pots sopar...



Si de segon dines...

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.



# 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 assecat-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

Llenties 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

Bufet d'amanida

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

Llenties 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

Aletes de pollastre adobades

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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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 jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

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

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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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

Bufet d'amanida

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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins a l'estil oriental (saitejat 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

Bufet d'amanida

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

Cigrans 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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins 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  
Bufet d'amanida  
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

Tallarins 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  
Bufet d'amanida  
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

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

4

Patata amb pernil  
Pollastre rostí 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 rostí  
Bufet d'amanida  
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  
Aletes 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

