


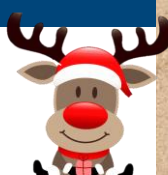




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>🍷 Mongetes seques amb patates</p> <p>🍷 Truita francesa</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p> 	<p>4</p> <p>Sopa de brou amb pasta</p> <p>Estofat de vedella amb salsa i xampinyons</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives verdes amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>
<p>9</p> <p>🍷 Mongeta tendra amb patata</p> <p>🌱 Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>11</p> <p>🍷 Paella de peix i marisc</p> <p>🍷 Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>🍷 Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>🍷 Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Estofat de gall d'indi</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>🍷 Botifarra al forn</p> <p>🍷 Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de xocolata</p> 	<p>20</p> <p>🍷 Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> 	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>🍷 Mongetes seques amb patates</p> <p>🍷 Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa de brou amb pasta</p> <p>Estofat de vedella amb salsa i xampinyons</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives verdes amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>
<p>9</p> <p>🍷 Mongeta tendra amb patata</p> <p>🌱 Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>🍷 Paella de peix i marisc</p> <p>🍷 Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>🍷 Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>🍷 Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Estofat de gall d'indi</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>🍷 Botifarra al forn</p> <p>🍷 Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de xocolata</p>	<p>20</p> <p>🍷 Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Vacances de Nadal</p> <p></p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>





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 porros



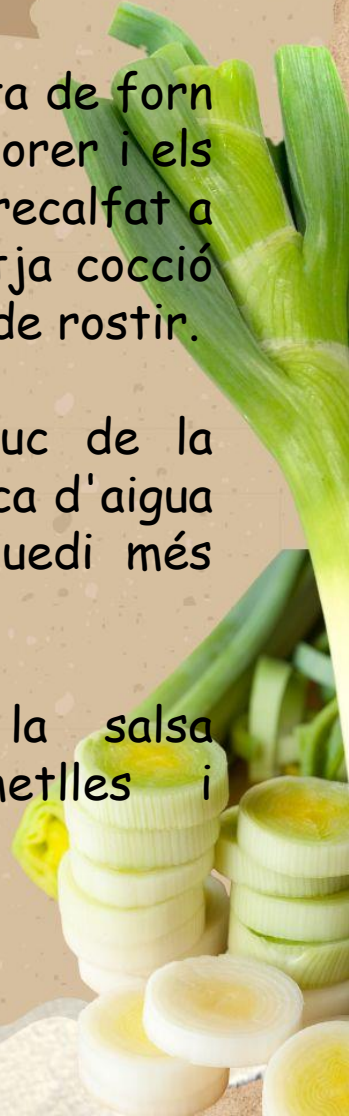
1 Kg de pollastre
2 Porros
1 Ceba
50 ml Vi blanc
2 Alls
Ametlla llaminada
Llorer
Sal i pebre al gust

Recepte: Pollastre amb salsa de porros

- ✓ Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegir una mica de vi i acabar de rostir.
- ✓ Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i tritular. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.
- ✓ Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.

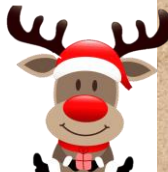




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus s/gluten</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera s/gluten</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p><i>Festiu</i></p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Lenties s/gluten estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons s/gluten</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p>19</p> <p>Sopa amb pasta s/gluten</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Postre especial s/gluten</p>	<p>20</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus s/ou</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p><i>Festiu</i></p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals s/ou amb bolonyesa de soja i formatge s/ou</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostif amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis s/ou gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat s/ou</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>19</p> <p>Sopa amb pasta s/ou</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Postre especial s/ou</p>	<p>20</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> 	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>

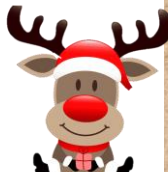




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc o integral Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt s/lactosa	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Postre especial s/làctics	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc o integral Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt de soia	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Postre especial s/làctics	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros s/ametlla Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/f.secs Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc logurt natural	Sopa de Nadal Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postre especial s/f.secs	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Hamburguesa a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llentíes estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt natural	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				

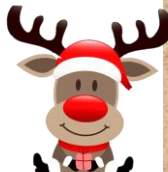




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Festiu</i>
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt natural	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
<i>Vacances de Nadal</i> 				






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb patates Truitada francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	4 Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Festiu
9 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	11 Paella marinera Truitada de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	12 Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	13 Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb verdures Truitada de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	18 Minestra saitejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt natural	19 Sopa de Nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	20 Arròs a la napolitana Luç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Vacances de Nadal 	24	25	26	27

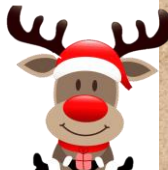




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Patates estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	4 Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Festiu
9 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	11 Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	12 Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	13 Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc o integral Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	18 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt de soia	19 Sopa de Nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Postre especial s/làctics	20 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Vacances de Nadal 	24	25	26	27





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Rollets de primavera</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Paella marinera</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>19</p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de Xocolata</p>	<p>20</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> 	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>

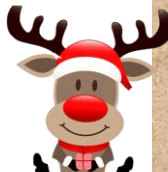




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa vegetal amb pasta Llegums estofats amb verdures Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rollets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Rollets de primavera Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Croquetes d'espínacs Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Llegums estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc o integral logurt natural	Sopa vegetal amb pasta Canelons vegetals gratinats Pa integral Boletes de Xocolata	Arròs a la napolitana Rollets de primavera Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	3 Crema de carbassó s/ceba Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	4 Sopa de pollastre amb fideus Vedella a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	5 Arròs amb oli i orenga Rap al forn Encima i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	6 Festiu
9 Bledes amb patates Hamburguesa a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	10 Patata amb carbassa oli i orenga Pollastre al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	11 Arròs saltat amb pernil Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	12 Sopa de fideus Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	13 Espaguetis amb bròquil i xampinyons Llenguadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc logurt natural s/sucre
16 Llenties i patata Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	17 Crema de porros s/ceba amb crostons Gall dindi a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	18 Coliflor amb patata i 'OOVE' Botifarra al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	19 Sopa de Nadal Pollastre a forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	20 Arròs saltat amb bacó Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23 Vacances de Nadal 	24	25	26	27

