



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
	<i>Festiu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</li> <li>🍷 Truita francesa</li> </ul> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Escudella</li> <li>🍷 <b>Pollastre</b> rostit a la cassola</li> </ul> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Mongetes tendres amb patata</li> </ul> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p><b>logurt natural</b></p>
13	14	15	16	17
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Truita de carbassó</li> </ul> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Bacallà a la llauna</li> </ul> <p>Enciam i brots de soia 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p><b>Pollastre</b> rostit</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🌱 Espirals amb bolonyesa vegana i formatge</li> </ul> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p><b>Hamburguesa mixta</b> a la planxa</p> <p>Patata panadera</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Bròquil amb patata</p> <p><b>Llom</b> rostit amb salsa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Sopa de brou de pollastre</li> <li>🍷 <b>Pollastre</b> a la farigola</li> </ul> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb formatge opcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 <b>Mandonguilles</b> a la jardineria</li> </ul> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs amb verdures</li> <li>🍷 Truita de patata i ceba</li> </ul> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Delícies de bacallà</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p><b>logurt natural</b></p>
27	28	29	30	31
<p>Crema de carbassa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Canelons de carn gratinats</li> </ul> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</li> <li>🍷 Truita francesa amb formatge</li> </ul> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)</li> </ul> <p>Wok de <b>gall d'indi</b> saltejat amb verdures</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p>Tallarins al estil oriental</p> <p>Medalló de lluç amb all i juliver</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Mongetes seques amb patates</li> </ul> <p><b>Pollastre</b> rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</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 cols



1/2 Col  
2 Patates  
4 Tires de  
bacó  
1 All  
Sal i pebre

## Recepte: Trinxat de col

- ✓ Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.
- ✓ Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.
- ✓ En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.
- ✓ Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

## Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Les varietats de cols que trobem són dels diferents creus realitzats pels agricultors.
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Escudella s/gluten Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural
13 Llentíes s/gluten estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna s/gluten Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	15 Fideuada de verdures s/gluten Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten amb formatge Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons s/gluten Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre amb pasta s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa s/gluten Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arrebossat s/gluten Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa s/gluten logurt natural	30 Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soia s/gluten) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada

10 Plats de cuina catalana

**Producte de proximitat**

**Producte Eco**

**Producte integral**





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures amb pasta s/ou Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals s/ou amb bolonyesa vegana i formatge s/ou Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre amb pasta s/ou Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arebassat s/ou Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Tinxat de la Cerdanya Hamburguesa a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt natural	30 Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt s/lactosa
13 Lenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana s/formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt s/lactosa
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt s/lactosa	30 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	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia
13 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana s/formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt de soia	30 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	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arrebossat s/f.secs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Gall d'indi a la planxa Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Lenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt natural	30 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	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella (brou de pollastre) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Delícies de bacallà Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya s/cam Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt natural	30 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	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Escudella (brou de pollastre) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia
13 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana s/formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patata panadera Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia
27 Crema de carbassa Hamburguesa d'au a la planxa amb patates Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc o integral logurt de soia	30 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	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Rollets de primavera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb patata Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Delícies de bacallà Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Canelons d'espinacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de soia amb verduretes Pa blanc o integral logurt natural	30 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	31 Mongetes seques amb patates Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	9 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Rollets de primavera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Espirals amb bolonyesa vegana amb formatge Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb patata Pa blanc o integral Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	21 Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Falafels Patata al forn Pa blanc o integral Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Rollets de primavera Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
27 Crema de carbassa Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	28 Tinxat de la Cerdanya s/carn Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de soia amb verduretes Pa blanc o integral logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb xampinyons Trita francesa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	9 Sopa d'escudella amb pasta Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	10 Bledes amb patates Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
13 Lenties i patata Trita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	14 Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Bacallà al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	15 Fideus saltejats amb carbassó i xampinyons Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	16 Coliflor amb patata i 'OOVE' Espirals saltats amb pernil dolç Pa blanc logurt natural s/sucre	17 Crema de carbassa s/ceba amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre
20 Bròquil amb patata Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	22 Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional Mandonguilles amb xampinyons s/salses Pa blanc logurt natural s/sucre	23 Arròs amb carbassó i bròquil Trita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	24 Patata amb carbassa oli i orenga Bacallà arrebossat Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
27 Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa amb patates Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	28 Trinxat de bròquil Trita francesa amb formatge Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	29 Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Gall d'indi saltejat amb carbassó Pa blanc logurt natural s/sucre	30 Tallarins amb formatge Medalló de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	31 Patata saltejada amb bacó Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

