



Dilluns

7

Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Pizza amb bolonyesa de soia

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

14

Dimarts

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Làctic

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb formatge i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

15

Dimecres

2

Crema de carbassó amb formatge opcional

Estofat vedella amb salsa i xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc o integral

Làctic

16

Dijous

3

Mongetes seques amb verdures

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Divendres

4

Bròquil amb patata

Raves de calamar

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

11

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Làctic

22

Llenties saltejades amb verdures

Truita de patata i ceba

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Llibrets de llom amb xips

Pa blanc o integral

Crema catalana

30

Crema de verdures

Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Mongetes tendres amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i juliver

Pa blanc o integral

Fruita de temporada





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



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



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



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

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



Berenar 10%

Complementa 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 pèsols



Ingredients (4 pax)

600 g de pèsols

1 Ceba tendra

½ manat d'allis tendres

50 g de pernil dolç

Llorer, sal i perbre

Recepta: Pèsols saltejats amb pernil

- ✓ En una paella amb oli d'oliva, daurar 5 minuts la ceba tendra picada, els alls tendres en juliana i els dauets de pernil dolç.
- ✓ Incorporar els pèsols pelats i el llorer.
- ✓ Salpebrar lleugerament, incorporar l'aigua mineral natural, tapar la paella i esperar que arrenqui el bull.
- ✓ Deixar coure els pèsols amb pernil dolç 5 minuts a foc mig i servir tot seguit.

Sabies que...

- ❑ Tot i que molts els consideren verdures, en realitat **són llegums**. Aquesta confusió és deguda al fet que solen consumir-se frescos i tenen una textura més propera a les verdures que als llegums tradicionals, com els cigrons o les lenties.
- ❑ Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç a la marinera s/gluten Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	2 Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	4 Bròquil amb patata Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
7 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza s/gluten amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Làctic	10 Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Macarrons s/gluten a la napolitana Salsixes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Llenties s/gluten saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	23  SANT JORDI Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Postra especial s/gluten	24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
28 Pèsols saltejats amb pernil Trita de carbassó  Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis s/ou a la carbonara	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Llom a la planxa	Peix arrebossat s/ou
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons s/ou a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsixes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/ou	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou)	Mongeta tendra amb patata
	Hamburguesa a la planxa	Sopa de lletres s/ou	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de llom s/ou amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Postrera especial s/ou	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil 	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Peix al forn	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral		
Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc o integral
	logurt s/lactosa		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de llom s/làctics amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Postrat especial s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (surimi, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral		
Pa blanc o integral	Pa integral	Fruita de temporada		
logurt s/lactosa	Fruita de temporada			






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc o integral
	logurt de soia		Fruita de temporada	Fruita de temporada
				
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de llom s/làctics amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Postra especial s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral		
Pa blanc o integral	Pa integral	Fruita de temporada		
logurt de soia	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Trita de carbassó	Peix arrebossat s/f. Secs
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa blanc
	Làctic		Fruita de temporada	Fruita de temporada
				
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsixes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Trita de patata i ceba	Sopa de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Librets de llom s/f.secs amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada	Crema catalana	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Trita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa blanc	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Gall d'indi a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc o integral Làctic	Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	 SANT JORDI! Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa blanc o integral Crema catalana	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil  Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Làctic	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral Fruita de temporada		






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç al forn	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Trita de carbassó	Llom a la planxa
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	SANT JORDI! Sopa de lletres 	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Trita de patata i ceba	Librets de llom amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Crema catalana	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Trita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral		
Pa blanc o integral	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Raves de calamar
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa d'au de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de pollastre i formatge amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Crema catalana	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb gall d'indi 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral		
Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada		






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc o integral
	logurt de soia		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa d'au de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Postrat especial s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb gall d'indi 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral		
Pa blanc o integral	Pa integral	Fruita de temporada		
logurt de soia	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Saltejat de llegums amb verdures i ou dur	Truita de carbassó	Rotllets de primavera
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Crema de verdures amb formatge	Llengüadina a la llimona	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa
Enciam i api amb 'OOVE'		Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa vegetal de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Saltejat de llegums amb ou dur
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de carbassó i formatge amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Crema catalana	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de soia amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			
Pa blanc o integral	Pa integral	Pa blanc o integral		
Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis integrals amb tomàquet Amanida verda amb formatge Pa integral Làctic	2 Crema de carbassó amb formatge opcional Saltejat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc o integral Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	4 Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
7 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	8 Cigrons saltejats amb verdures Crema de verdures amb formatge Pa integral Fruita de temporada	9 Paella de verdures Amanida de llegums Pa blanc o integral Làctic	10 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 Macarrons a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Llenties saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23  SANT JORDI Sopa vegetal de lletres Llibrets de carbassó i formatge amb xips Pa blanc o integral Crema catalana	24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc o integral Fruita de temporada
28 Pèsols amb patates Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Làctic 	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc o integral Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis blancs amb bacó Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	2 Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional Vedella amb xampinyons s/salses Pa blanc logurt natural s/sucre	3 Sopa de fideus Truita de carbassó s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	4 Bròquil amb patata Raves de calamar Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
7 Coliflor amb patata i 'OOVE' Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	8 Patata amb carbassa oli i orenga Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	9 Arròs amb bròquil i carbassa Llenguadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc logurt natural s/sucre	10 Crema de carbassa s/ceba Llom rostit s/salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	11 Macarrons amb oli i orenga Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Lenties amb oli Truita de patates s/ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	23  SANT JORDI! Sopa de lletres Llibrets de llom casolans amb xips Pa blanc logurt natural s/sucre	24 Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Abadejo al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	25 Bròquil amb patata Pollastre al forn Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre
28 Patates saltades amb gall d'indi Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	29 Amanida de pasta (ou dur i olives) Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	30 Sopa de fideus Saltejat de pollastre amb carbassó Pa blanc logurt natural s/sucre		

