



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|---|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>El·liure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural | Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives) Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata i 'OOVE' Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegums Abadejo a la llauna Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernilet de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' 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 carxofes

Recepta: Carxofes arrebossades

Ingredients (4 pax)

4 Carxofes

150 gr de Farina

1 Ou

200 ml d'Aigua freda

200 ml d'Oli

1 Llimona

Sal

- ✓ Primer netejar les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar el cor i les partirem a quarts. Després les ficarem en un bol amb aigua i llimona, perquè no se'ns oxidin.
- ✓ En un altre bol batem l'ou, amb aigua freda. Seguidament posem la farina i la sal i ho anem barrejant fins que quedi tot integrat.
- ✓ Traiem les carxofes de l'aigua les assequem una mica amb paper de cuina i les anem ficant dins de la massa.
- ✓ Escalfem abundant oli en una paella, i anirem fregint les carxofes en tandes, i les anirem treient en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi tot l'oli.

Sabies que...

❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega:

Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.

❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (*al-kharshûf*), que es tradueix com a "pal d'espines".





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|---|---|
| 3 Lliure disposició | 4 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truitada d'espínacs Carxofes arrebossades s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada | 5 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural | 6 Macarrons s/gluten a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada |
| 10 Bròquil amb patata Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada | 11 Escudella amb pasta i llegum (s/gluten) Abadejo a la llaua s/gluten Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada | 12 Cigrons estofats amb verdures Truitada de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada | 14 Crema de carbassa amb crostons s/gluten Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural |
| 17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 18 Mongetes seques amb verdures Truitada de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 19 Sopa d'au amb pasta s/gluten Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 20 Pasta s/gluten saltejada amb verdures i soja s/gluten Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural | 21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada |
| 24 Llenties s/gluten estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada | 25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural | 26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | 27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada | 28 Fideuada s/gluten Truitada francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada |
| 31 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Carxofes arrebossades s/ou Pa integral Fruita de temporada  | Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural | Macarrons s/ou a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge s/ou Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum (s/ou) Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/ou Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta s/ou Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Pasta s/ou saltejada amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada s/ou Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Lliure disposició | Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt s/lactosa | Macarrons a la siciliana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt s/lactosa |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia | Macarrons a la siciliana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|---|
| 3 <i>Lliure disposició</i> | 4 Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Carxofes arrebossades s/f. Secs Pa blanc Fruita de temporada | 5 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural | 6 Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |
| 10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada | 11 Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada | 12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada | 14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural |
| 17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/f. Secs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 19 Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 20 Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural | 21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |
| 24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada | 25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural | 26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | 27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada | 28 Fideuada Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada |
| 31 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt natural | Macarrons a la siciliana Gall d'indi a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural | Arròs amb verdures Llom a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural | Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada de verdures Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural | Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada de verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural | Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) Abadejo a la llaua Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia | Macarrons a la siciliana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada | Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt de soia |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt natural | Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada | Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Abadejo a la llaua Patata panadera Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Lluç amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Iogurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral Iogurt natural | Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de peix a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural | Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada | Fideuada Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Lliure disposició</i> | Llenties estofades amb verdures Trita d'espínacs Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada | Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural | Macarrons a la siciliana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada | Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Patata al gratén Pa integral Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada | Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb verdura i patata Pa blanc o integral logurt natural |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada | Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral logurt natural | Arròs amb verdures Amanida amb formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties estofades amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada | Trinxat de la Cerdanya s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural | Arròs a la napolitana Amanida amb formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada | Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada | Fideuada de verdures Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada | | | | |





| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Lliure disposició | Llenties i patata Trita d'espinaç s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Arròs tres delícies (truita i gall d'indi) Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Macarrons amb orenga i olives Filet de lluç al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Bledes amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Bròquil amb patata Gall d'indi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Sopa d'escudella amb pasta Abadejo al forn Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre | Patata amb pernil, oli i orenga Trita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Arròs amb xampinyons Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Crema de carbassa s/ceba amb crostons Pollastre rostit Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Coliflor amb patata i 'OOVE' Peix arrebossat casolà Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Crema de carbassó amb daus de pernil Trita de patates s/ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Tallarins saltejats amb carbassó Llom rostit s/salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Arròs amb carbassó i bròquil Filet de lluç al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Llenties i patata Mandonguilles amb xampinyons s/salses Pa blanc logurt natural s/sucre | Trinxat de bròquil Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Arròs amb xampinyons Medalló de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | Sopa de fideus Gall d'indi a la planxa Patata al forn Pa blanc logurt natural s/sucre | Fideus amb carbassó i xampinyons Trita francesa amb formatge Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre |
| 31 | | | | |
| Arròs amb xampinyons Pollastre a la farigola Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre | | | | |

