



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>El·liure disposició</i>	Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs 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 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 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%

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 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 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita d'espinacs 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 llaura s/gluten Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita 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 Truita 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 Truita 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 Lliure disposició	4 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/ou Pa integral Fruita de temporada 	5 Lenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	6 Macarrons s/ou a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge s/ou Pa blanc o integral Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum (s/ou) Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
17 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	18 Mongetes seques amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 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	20 Pasta s/ou saltejada amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24 Lenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	28 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	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs 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
Lenties 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 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>	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs 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 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 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 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 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 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 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/f. Secs Pa blanc Fruita de temporada 	5 Lenties estofades amb verdures Truita d'espinacs 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 soia 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 Lenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria 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 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Gall d'indi a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
17 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	18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Llom a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc o integral Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	28 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 Lliure disposició	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc o integral Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
17 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	18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	28 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 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada 	5 Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 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 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) Abadejo a la llaua Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
17 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	18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	28 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>	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs 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 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 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 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 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 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 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Rotllets de primavera Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Filet de lluç a la taronja Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc o integral Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc o integral Fruita de temporada	11 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Abadejo a la llaua Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Lluç amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural
17 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	18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc o integral Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada	28 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 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





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

