



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals a la carbonara
Hamburguesa de vedella a la planxa	☉ Trita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	☉ Paella de verdures	Festa de cloenda	Crema de carbassa
🌱 Espirals amb bolonyesa de soja	☉ Trita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	☉ Trita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27
Vacances d'estiu				



Vacances d'estiu





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.

Allguns 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.

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.



És temps de cogombre



Ingredientes per 4 pax:

4 Tomàquets madurs

1 Cogombre mitjà

Un grapat d'olives negres

Oli, sal i vinagre al gust

Pebre negre (opcional)

Orenga o alfàbrega (opcional)

Recepta: Amanida de cogombre

- ✓ Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.
- ✓ Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.
- ✓ Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Sabies que...

- ❑ Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- ❑ Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- ❑ A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures (s/soia)	Lluç a la marinera s/gluten	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals s/gluten amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta s/gluten	Salsitxes amb samfaina
Pa s/gluten	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Croquetes s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons s/gluten	Llenties s/gluten saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/gluten
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/gluten
23	24	25	26	27
				

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata s/ou dur	Espaguetis s/ou a la carbonara
Hamburguesa de vedella a la planxa	Gall d'indi a la planxa	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals s/ou amb bolonyesa de soja	Llom a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta s/ou	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/ou	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Hamburguesa a la planxa	Peix arrebossat s/ou
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/ou
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/làctics
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	logurt de soia	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/làctics
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals a la carbonara
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/f. Secs	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa blanc	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/f. Secs
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/f. Secs
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals a la carbonara
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Gall d'indi a la planxa	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Llom a la planxa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Hamburguesa a la planxa	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Gall d'indi a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27
				

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals a la carbonara
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures	Lluç al forn	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Gall d'indi a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes d'au amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes de pollastre	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27
 <i>Vacances d'estiu</i>				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes d'au amb samfaina
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soja	Gelat Flash	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/làctics
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures	Lluç a la marinera	Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Hamburguesa vegetal a la planxa
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Croquetes d'espínacs	Samfaina
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Gelat Flash	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pèsols saltejats amb patata i ou dur	Llenguadina a la llimona	Amanida de llegums	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Pa blanc	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27
 <i>Vacances d'estiu</i>				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional	Amanida de patata amb ou dur	Espaguetis integrals amb tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures	Rotllets de primavera	Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa
Espirals amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Crema de verdures amb formatge	Amanida de pasta	Hamburguesa vegetal a la planxa
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa blanc	Croquetes d'espínacs	Samfaina
Fruita de temporada	Pa integral	Làctic	Xips	Pa blanc
	Fruita de temporada		Gelat Flash	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pèsols saltejats amb patata i ou dur	Rotllets de primavera	Amanida de llegums	Truita de patata i ceba	Croquetes d'espínacs
Pa blanc	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arros amb xampinyons	Patata saltejada amb bacó	Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional	Bròquil saltejat amb gall d'indi	Espaguetis blancs amb bacó
Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de carbassó s/ceba	Wok de porc amb verdures (xampinyons i bròquil) s/soia	Lluç al forn	Pollastre a la farigola
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
9	10	11	12	13
Coliflor amb patata i 'OOVE'	Patata saltada amb formatge	Arros amb bròquil i carbassa	<i>Festa de cloenda</i>	Crema de carbassa s/ceba
Gall d'indi a la planxa	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta (ou dur i olives)	Salsitxes a la planxa
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Xips	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Crema de porros s/ceba amb crostons	Lenties i patata	Bròquil amb patata	Espirals amb formatge	Amanida d'arros (pernil i olives)
Pollastre al forn	Llenguadina al forn	Llom rostit s/salsa	Truita de patates s/ceba	Peix arrebossat casolà
Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				

