



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'	Bufet d'amanida		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
🌱 Pizza amb bolonyesa de soia	☉ Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	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)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	☉ 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
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'	Bufet d'amanida	Pa s/gluten	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Làctic		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
Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta s/gluten	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Croquetes s/gluten	Pa s/gluten
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Xips	Fruita de temporada
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
 <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 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'	Bufet d'amanida		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
Pizza amb bolonyesa de soia	Llom a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta s/ou	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/ou	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	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 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'	Bufet d'amanida		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
Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	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	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
 <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 porc amb verdures	Lluç a la marinera	Pollastre a la farigola
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		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	Festa de cloenda	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	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	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'	Bufet d'amanida		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
Pizza amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/f. Secs	
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	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)
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'	Bufet d'amanida		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
Pizza amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Llom a la planxa	Amanida de pasta	Salsitxes amb samfaina
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Xips	Pa blanc
Fruita de temporada	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)
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 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata amb ou dur Lluç al forn Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la carbonara Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Trita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Lluç al forn amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Pollastre arrebossat casolà Xips Gelat Flash	Crema de carbassa Salsitxes amb samfaina Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures Llenguadina a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Gall d'indi a la planxa Patata dau Pa blanc Gelat
23	24	25	26	27
 Vacances d'estiu				





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



Vacances d'estiu





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



Vacances d'estiu

