



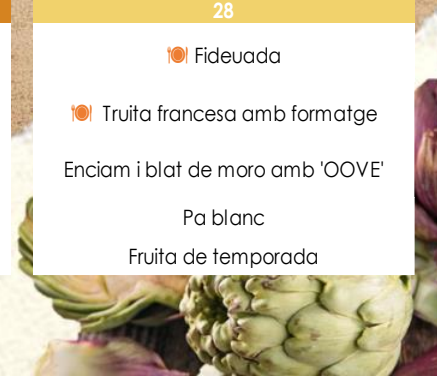


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<p><i>Lliure disposició</i></p>	<p>Arròs 3 delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>🍷 Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Carxofes arrebossades</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>🍷 Truita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





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





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) 1a Opció: Pollastre rostit a la cassola 2a Opció: Nuggets de pollastre Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures 1a Opció: Truita d'espinaç 2a Opció: Truita francesa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn 2a Opció: Abadejo a la romana Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Crea el teu hot dog
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata i 'OOVE' Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegums Abadejo a la llauna 2a Opció: Abadejo amb salsa de tomàquet Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó 2a Opció: Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa 2a Opció: Llom a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Pollastre estil americà
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà 2a Opció: Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba 2a Opció: Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn 2a Opció: Nuggets de pollastre Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa 2a Opció: Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	<i>street food</i> Fish and chips
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures 1a Opció: Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona 2a Opció: Aletes de pollastre Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert 2a Opció: Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons 2a Opció: Nuggets de pollastre Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Pinxos de fruita





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".



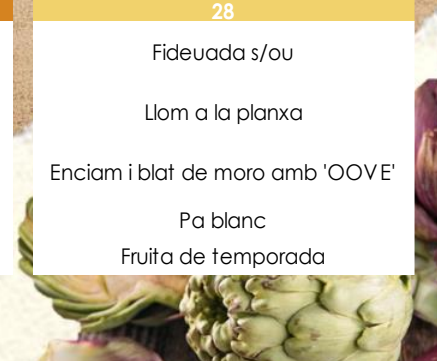


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada 	5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita d'espinaacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	6 Macarrons s/gluten a la siciliana Abadejo al forn 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 soia Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum (s/gluten) Abadejo a la llauna 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 Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Pasta s/gluten saltejada amb verdures i soia 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





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/ou Pa integral  Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Macarrons s/ou a la siciliana Abadejo al forn 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge s/ou Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum (s/ou) Abadejo a la lluna Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc 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 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 Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Hamburguesa 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 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 Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc 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 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 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	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Macarrons a la siciliana s/formatge Abadejo al forn 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum 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 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 logurt 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 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 Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc 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 Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure 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'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Macarrons a la siciliana s/formatge Abadejo al forn 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum 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 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 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 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 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 Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc 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 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 Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <i>Lliure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (fruita, 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'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Salsixes 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 logurt 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 Pernilets 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 logurt 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 logurt 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





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostí 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 logurt 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc 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 rostí amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc 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 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 Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostí amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs amb verdures Llom a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostí a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc 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 Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Eliure disposició	4 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada 	5 Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Abadejo al forn 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 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 integral 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 integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc 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 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 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 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 integral logurt 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 integral Fruita de temporada	28 Fideuada de verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



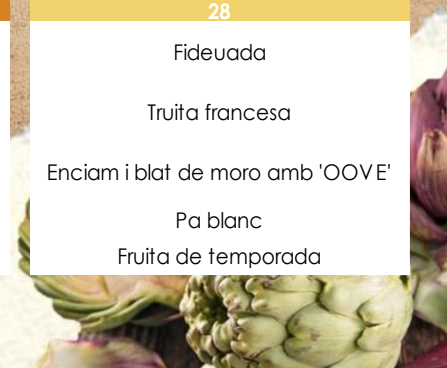


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades Pa integral  Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc 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 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 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 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 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 Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc 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 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 Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <i>Liure disposició</i>	4 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pollastre rostit a la cassola Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral  Fruita de temporada	5 Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	6 Macarrons a la siciliana s/formatge Abadejo al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) 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 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 logurt de soia
17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics 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 integral 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 Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	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 de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	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 integral Fruita de temporada	28 Fideuada Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns

3

Lliure disposició

10

Bròquil amb patata

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc
Fruita de temporada

17

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

Delícies de bacallà

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

24

Llenties estofades amb verdures

Mandonguilles de peix a la jardineria

Pa blanc
Fruita de temporada


Dimarts

4

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Rotllets de primavera

Carxofes arrebossades

Pa integral 

Fruita de temporada

11

Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum

Abadejo a la llauana

Patata panadera

Pa 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

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral
logurt natural

Dimecres

5

Llenties estofades amb verdures

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
logurt natural

12

Cigrons estofats amb verdures

Truita de carbassó

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

19

Sopa vegetal amb pasta

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

26

Arròs a la napolitana

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

Dijous

6

Macarrons a la siciliana

Abadejo al forn


Enciam i api amb 'OOVE'

Pa 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

20

Tallarins saltejats amb verdures

Amanida amb fruits secs

Pa integral
logurt natural

27

Crema de verdures (i moniato)

Estofat de llegums amb verdura i patata

Pa integral
Fruita de temporada

Divendres

7

Mongeta tendra amb patata

Saltejat de llegums amb ou dur

Pa blanc
Fruita de temporada

14

Crema de carbassa amb crostons

Lluç amb salsa de poma

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
logurt natural

21

Arròs amb verdures

Filet de lluç al forn

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

28

Fideuada

Truita francesa amb formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga) Rotllets de primavera Carxofes arrebossades Pa integral  Fruita de temporada	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc 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 Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Patata al gratén Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc 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 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 Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita 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 Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral logurt natural	Arròs amb verdures Amanida amb formatge Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardinera Pa blanc 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 Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada	Fideuada de verdures Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Arròs blanc amb fruita i gall d'indi Pollastre rostif 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 Abadejo 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 rostif 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 rostif 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 rostif 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

