



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de porc amb verdures	 Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Nuggets i croquetes
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	 Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
 Pizza amb bolonyesa de soia	 Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic		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				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de porc amb verdures	☀️ Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	☀️ Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
🌱 Espirals amb bolonyesa de soja	☀️ Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic		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				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata amb ou dur Lluç a la marinera 2ª Opció: Lluç a la romana Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures 2ª Opció: Llom a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures 🍷 Truita de carbassó 2ª Opció: Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Nuggets i croquetes Xips Gelat Flash
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	🍷 Paella de verdures 🍷 Truita francesa 2ª Opció: Truita de patata Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada 	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Lluç al forn amb salsa 2ª Opció: Croquetes de peix Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Macarrons gratinats amb verdures Salsitxes a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Samfaina Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Tacos Mexicanos 
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons Pollastre amb salsa barbacoa 2ª Opció: Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures Llenguadina a la llimona 2ª Opció: Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa 2ª Opció: Hamburguesa a la planxa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge 🍷 Truita de patata i ceba 2ª Opció: Truita francesa 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
		<i>Vacances d'estiu</i>		





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 precuïnats.

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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera s/gluten	Wok oriental de porc amb verdures (s/soia)	Truita de carbassó	Amanida de pasta s/gluten
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Bufet d'amanida	Croquetes s/gluten
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Xips
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
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 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata s/ou dur Lluç a la marinera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta s/ou Pollastre arrebossat s/ou Xips Gelat Flash
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	Paella de verdures Llom a la planxa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Lluç al forn amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Macarrons s/ou gratinats amb verdures Salsitxes amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' 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 s/ou amb salsa de tomàquet i formatge Hamburguesa a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Peix arrebossat s/ou Patata dau Pa blanc 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 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' 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 logurt s/lactosa	Crema de carbassó Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Pollastre arrebossat s/làctics Xips Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Lluç al forn amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Macarrons amb verdures Salsitxes amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' 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 s/formatge Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Peix arrebossat s/làctics Patata dau Pa blanc 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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de porc amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Pollastre arrebossat s/làctics
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	logurt de soia		Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia		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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de porc amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Bufet d'amanida	Pollastre arrebossat s/f. Secs
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Xips
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	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 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata amb ou dur Gall d'indi a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Pollastre arrebossat casolà Xips Gelat Flash
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	Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Llom a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Macarrons gratinats amb verdures Salsitxes amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' 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 Hamburguesa a la planxa 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 Truita 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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn	Wok oriental de porc amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Pollastre arrebossat casolà
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic		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	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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de soja amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Bufet d'amanida	Nuggets i croquetes de pollastre
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes d'au amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	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	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
 Vacances d'estiu				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de soja amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Bufet d'amanida	Pollastre arrebossat s/làctics
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes d'au amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa vegetal a la planxa	Lluç a la marinera	Wok oriental de soja amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Bufet d'amanida	Croquetes d'espínacs
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Rotllets de primavera
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Samfaina	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques estofades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa vegetal a la planxa	Rotllets de primavera	Wok oriental de soja amb verdures	Truita de carbassó	Amanida de pasta
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Croquetes d'espinacs
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Xips
Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	Gelat Flash
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassa
Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Crema de verdures amb formatge	Hamburguesa vegetal a la planxa	Rotllets de primavera
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa blanc	Samfaina	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Làctic	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	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'espinacs
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	Amanida de patata amb ou dur	Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional	Bròquil saltejat amb bacó	<i>Festa de cloenda</i>
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn	Wok de porc amb verdures (xampinyons i bròquil) s/soia	Truita de carbassó s/ceba	Amanida de pasta (ou dur i olives)
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Xips
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'	Arros amb bròquil i carbassa	Sopa de fideus	Macarrons gratinats amb verdures (carbassó i bròquil)	Crema de carbassa s/ceba
Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa	Salsitxes a la planxa	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre 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
16	17	18	19	20
Crema de porros s/ceba amb crostons	Llenties 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

