



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Cigrons estofats amb verdures 🍷 Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	🍷 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Eliure disposició</i>	🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	🍷 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Crema de pastanaga amb poma 🌱 Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Producte de temporada: Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona 🍷 Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Jornada gastronòmica: Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🍷 Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	🍷 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta 🍷 Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	🍷 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada








Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Espirals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	14 <i>Producte de temporada:</i> Espaguetis amb pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	18 <i>Jornada gastronòmica:</i> Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Llenties estofades amb verdures Wak de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada / Tastet de coca	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>2ª Opció: Llom a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassó amb formatge opcional</p> <p>1 Truita d'espínacs</p> <p>2ª Opció: Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>1 Estofat de vedella amb salsa i xampinyons</p> <p>2ª Opció: Hamburguesa a la planxa</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Sopa de brou amb pasta</p> <p>Pollastre rostít</p> <p>2ª Opció: Nuggets de pollastre</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p><i>street food</i></p> <p>Pinxos de truita </p>
<p>10</p> <p><i>Lliure disposició</i></p>	<p>11</p> <p>1 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>1 Truita de carbassó</p> <p>2ª Opció: Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>1 Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom al forn</p> <p>2ª Opció: Llibrets de lllom</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Crema de pastanaga amb poma</p> <p>1 Pizza amb bolonyesa de soja</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p><i>street food</i></p> <p>Fish and chips </p>
<p>17</p> <p>1 Arròs amb verdures</p> <p>1 Truita francesa</p> <p>2ª Opció: Truita de patata i ceba</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa blanc </p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p><i>Jornada gastronòmica:</i></p> <p>Cous cous saltejat</p> <p>Tajine de pollastre marroquí </p> <p>Pa integral</p> <p>Pastes de té</p>	<p>19</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>2ª Opció: Salsitxes d'au</p> <p>Patates al romaní</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>1 Lluç a la romana</p> <p>2ª Opció: Lluç al forn</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p><i>street food</i></p> <p>Crea la teva burger </p>
<p>24</p> <p>1 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)</p> <p>Mandonguiles de peix amb salsa</p> <p>2ª Opció: Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de pèsols amb formatge opcional</p> <p>1 Truita de patata i ceba</p> <p>2ª Opció: Truita francesa</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>26</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Wok de pollastre amb verdures al teriyaki</p> <p>2ª Opció: Pollastre arrebossat</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Sopa minestrone amb pasta</p> <p>1 Botifarra i tastet de botifarra d'ou</p> <p>2ª Opció: Llom a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada / Tastet de coca </p>	<p>28</p> <p><i>street food</i></p> <p>Pizza italiana </p>





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.

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.



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.



És temps d'espínacs

Recepta: Espaguetis amb pesto d'espínacs



240 gr d'espaguetis
60 gr d'espínacs
60 gr de nous
60 gr d'oli
60 gr de formatge ratllat
1 all

- ✓ Posem una olla amb aigua a bullir per a coure la pasta.
- ✓ Mentrestant, rentem i assequem bé les fulles d'espínac i les introduïm en un recipient per a batedora i les triturarem.
- ✓ En el mateix got, afegim el gra d'all sense germen i les nous. Tornem a triturar mentre incorporem a poc a poc l'oli per a aconseguir que la salsa quedi ben lligada i salpebrem al gust.
- ✓ Finalment incorporem el formatge i barregem fins que quedi una massa uniforme.
- ✓ Per a emplatar, col·loquem la pasta en un plat, i abans d'afegir la mescla, hem de lligar-la amb una mica d'aigua de cocció, d'aquesta manera obtindrem una salsa més líquida i menys concentrada.

Sabies que...

❑ En la primera guerra mundial i en l'època d'entre guerres, donaven als soldats amb hemorràgies va venir amb suc d'espínac. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpid.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels super poders de Popeye per consumir espínacs.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta s/gluten Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza s/gluten amb bolonyesa se soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Espaguetis s/gluten al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	18 Pasta s/gluten saltejada Tajine de pollastre marroquí Pa s/gluten logurt natural	19 Crema de porros amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	26 Lenties s/gluten estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta s/gluten Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita i galetes s/gluten	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada



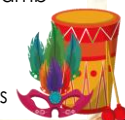


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge s/ou opcional Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta s/ou Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Espaguetis s/ou al pesto d'espinacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Llom a la planxa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	18 Pasta s/ou saltejada Tajine de pollastre marroquí Pa integral logurt natural	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a l'andalusa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana s/ou Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge s/ou opcional Gall d'indi a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta s/ou Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/ou	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Iogurt s/lactosa	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/làctics	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó Trita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral logurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Lenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta Botifarra al forn Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i galetes s/làctics	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada 	18 Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa blanc  logurt natural	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/f. Secs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	26 Lenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita i galetes s/f. Secs 	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta Pollastre rostí Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Espaguetis al pesto d'espinacs Hamburguesa a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	18 Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta Pollastre rostí Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Llom al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Espaguetis al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	18 Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta Botifarra i tastet de botifarra d'ou Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	28 Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Bròquil amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	5 Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	6 Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt natural	13 Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Espaguetis al pesto d'espinacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17 Arròs amb verdures Trita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	18 Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral Pastes de té	19 Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb formatge opcional Trita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa minestrone amb pasta Hamburguesa d'au Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	28 Trinxat de bròquil s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Cigrons estofats amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Aròs amb sofregit de verdures i tomàquet Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Aròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Aròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada 	Cous cous saltejat Tajine de pollastre marroquí Pa integral  logurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Gall d'indi amb samfaina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Aròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Peix al forn amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Llenties estofades amb verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta Hamburguesa d'au Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral  Fruita i galetes s/làctics	Trinxat de bròquil s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Rollets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt natural	Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Cous cous saltejat Rollets de primavera Amanida verda Pa integral Pastes de té	Crema de porros amb crostons Croquetes d'espínacs Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Llenties estofades amb verdures Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil s/carn Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Rollets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Truita d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc logurt natural	Crema de pastanaga amb poma Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'espínacs Rollets de primavera Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs amb verdures Truita francesa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Cous cous saltejat Rollets de primavera Amanida verda Pa integral Pastes de té	Crema de porros amb crostons Croquetes d'espínacs Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Estofat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Falafels Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pèsols amb formatge opcional Truita de patata i ceba Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Llenties estofades amb verdures Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita i tastet de coca	Trinxat de bròquil s/cam Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Bròquil amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional Truita d'espínacs s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata amb carbassa oli i orenga Vedella a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de brou amb pasta Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
10	11	12	13	14
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó (patata, carbassó i api) amb rostes Hamburguesa a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis amb formatge Llenguadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc logurt natural s/sucre
17	18	19	20	21
Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Cous cous saltejat amb carbassó Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc  logurt natural s/sucre	Crema de porros s/ceba amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Lluç a la romana Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espinacs amb patata i ou dur Gall d'indi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
24	25	26	27	28
Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge) Peix al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de porros (patata, porro i api) Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Saltejat de pollastre amb carbassó Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de pollastre amb fideus Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc  logurt natural s/sucre	Trinxat de bròquil Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

