



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Pit de <b>gall d'indi</b> a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>☉ <b>Mandonguilles</b> a la jardineria</p> <p>Pa blanc</p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Espirals a l'estil oriental</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>☉ Lenties guisades amb patata</p> <p><b>Pollastre</b> rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p><b>7</b></p> <p>Mongetes seques amb verdures</p> <p><b>Salsitxes</b> a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>☉ Croquetes de pollastre</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)</p> <p>☉ <b>Fricandó</b> amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de carbassó amb formatge opcional</p> <p>☉ Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>14</b></p> <p>☉ Mongeta tendra amb patates</p> <p>☘ Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p><b>Pollastre</b> a la farigola</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>☉ Paella marinera</p> <p>☉ Truita de carbassó</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida de patata amb ou dur</p> <p><b>Llom</b> al forn</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis</b> amb salsa tomàquet</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>☉ Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>21</b></p> <p>Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)</p> <p>☉ <b>Botifarra</b> al forn</p> <p>☉ Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Macarrons integrals</b> a la carbonara</p> <p>Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Llenties amb moniato</p> <p>Estofat de <b>porc</b></p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa d'estels</p> <p>☉ Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p><b>Contracuixa de pollastre</b> al forn</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>28</b></p> <p>☉ Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p><b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa</p> <p>Patates al romaní</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Espirals amb salsa de bolets</p> <p>Wok de <b>pollastre</b></p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>☉ Trinxat de bròquil</p> <p>☉ Truita francesa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</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 de moniato



Ingredients:

(per 4 pax)

60 g de moniato

80 g de tomàquet

1 pastanaga

1 carbassó

1/2 ceba

1/2 pebrot

llorer, oli i sal

## Recepte: Lenties amb moniato

- ✓ Pelar i tallar la ceba , el pebrot , el carbassó i la pastanaga en daus petits.
- ✓ Sofregir totes les verdures en un cassola. Quan estiguin tendres afegir el tomàquet, el moniato pelat i tallat en galledes petites, el llorer, les lenties i 1 litre d'aigua i deixar bullir.
- ✓ Incorporar la sal quan el guisat està en els seus últims 5 minuts de cocció ajuda al fet que el cuinat dels ingredients sigui millor i més ràpid.

## Sabies que...

- ❑ El seu cultiu es realitza entre els mesos d'abril i juny i es recol·lecta a la tardor quan la planta comença a assecar-se, ja que és un tubercle que ha d'estar sec per garantir la seva adequada conservació.
- ❑ A Catalunya els moniatos són una menja típica de la tardor, especialment de la castanyada de Tots Sants, juntament amb les castanyes i els panellets, i és molt habitual trobar-ne a les parades de castanyes que apareixen a la ciutat en aquesta època de l'any.





### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa s/gluten

logurt natural

3

Pasta s/gluten amb (saïtejat de verdures i soja s/gluten)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

4

Llenties s/gluten guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

9

Macarrons s/gluten a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó s/gluten amb xampinyons

Pa s/gluten

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera s/gluten

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Trita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja

Pa s/gluten

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al fom amb formatge en pols i orenga

Pa s/gluten

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Trita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

18

Espaguetis s/gluten amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/gluten

Pa s/gluten

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa s/gluten

Fruita de temporada

22

Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

23

Llenties s/gluten amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

24

Sopa amb pasta s/gluten

Trita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa s/gluten

Fruita de temporada

30

Espirals s/gluten amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Trita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada





### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt de soia

3

Espirals a l'estil oriental

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Macarons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó

Truita d'espínacs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarons integrals amb tomàquet

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb xampinyons

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

3

Espirals a l'estil oriental

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

Crema de carbassó amb formatge opcional

Trita d'espinaçs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)

Trita de carbassó

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

18

Espaguetis amb salsa tomàquet

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/f.secs

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Trita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Patates al romaní

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de bolets

Wok de pollastre

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Trinxat de bròquil

Trita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pit de gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Iogurt natural	3 Espirals a l'estil oriental Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	4 Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7 Mongetes seques amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	8 Pèsols amb patates Croquetes de pollastre Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives) Fricandó amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Rap a la marinera Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espinaç Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	16 Paella marinera Trita de carbassó Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Amanida de patata amb ou dur Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	18 Espaguetis amb salsa tomàquet Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
21 Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata) Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	22 Macarrons integrals amb tomàquet Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Llenties amb moniato Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 	24 Sopa d'estels Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Patates al romaní Pa integral Fruita de temporada	30 Espirals amb salsa de bolets Wok de pollastre Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	31 Trinxat de bròquil s/carn Trita francesa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Crema de verdures Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc logurt natural	3 Espirals a l'estil oriental Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	4 Llenties guisades amb patata Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7 Mongetes seques amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	8 Pèsols amb patates Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives) Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Rap a la marinera Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 Crema de carbassó amb formatge opcional Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	16 Paella marinera Trita de carbassó Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Amanida de patata amb ou dur Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	18 Espaguetis amb salsa tomàquet Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
21 Tricolor de verdura (bròquil, pastanaga i patata) Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	22 Macarrons integrals amb tomàquet Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Llenties amb moniato Rollets de primavera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	24 Sopa vegetal d'estels Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Arròs a la napolitana Contracuixa de pollastre al forn Pa blanc Fruita de temporada
28 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa Patates al romaní Pa integral Fruita de temporada	30 Espirals amb salsa de bolets Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada	31 Trinxat de bròquil s/carn Trita francesa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	

