



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 natural

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties 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

Croquetes de pollastre

Bufet d'amanida

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

Truita 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

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera

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 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)

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato

Estofat de **porc**

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

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

Aletes de pollastre adobades

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

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



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.

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.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

- Allguns exemples de berenars:**
- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
 - Un grapat de fruita seca.
 - Entrepà de formatge.
 - Un iogurt amb musli.
 - Macedònia de fruita fresca amb iogurt.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines... De primer pots sopar...



Si de segon dines... 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 jardinera
Pa s/gluten
logurt natural

3

Pasta s/gluten amb (saltejat 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
Bufet d'amanida
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
Fruita 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 forn amb formatge en pols i orenga
Pa s/gluten
Fruita de temporada

16

Paella marinera (brou natural)
Truita 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
Truita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten
Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana
Aletes de pollastre adobades
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
Truita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa s/gluten
Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

Bufet d'amanida

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

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

Macarrons 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

Aletes de pollastre adobades

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

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

4

Lenties 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

Bufet d'amanida

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

Truita 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

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

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 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

Lenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

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

Truita 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 jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Lenties 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

logurt natural

8

Pèsols amb patates

Croquetes de pollastre

Bufet d'amanida

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

Truita 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

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera

Truita 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

Lenties amb moniato

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

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

Aletes de pollastre adobades

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

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 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 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	4 Lenties 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'espinacs Bufet d'amanida 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'espinacs 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 Lenties 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 Saltejat de llegums 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	

