






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



4	5	6	7	8
<p>Crema de carbassó</p> <p>🍷 Canelons de carn gratinats</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lenties amb verdures</p> <p>🍷 Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>🍷 Escudella</p> <p>🍷 Truita d'espínacs</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Filet d'abadejo a la planxa</p> <p>Enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>🍷 Mongetes tendres amb patata</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>
11	12	13	14	15
<p>Macarrons al pesto d'alfàbrega</p> <p>🍷 Truita de carbassó</p> <p>Bufet d'amanida </p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma</p> <p>🍷 Bacallà a la llauna</p> <p>Patata i ceba</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil gratinat amb ametlla laminada </p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
18	19	20	21	22
<p>Carbassa amb patata al gratén</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb frijoles</p> <p>Tacos de pollastre </p> <p>Nachos</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>🍷 Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons saltejats amb bacó</p> <p>Delícies de bacallà</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>
25	26	27	28	29
<p>🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>🍷 Truita francesa amb formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Gall d'indi al wok</p> <p>Enciam i brots de soja amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures (i moniato)</p> <p>🍷 Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>	<p>Tallarins a la bolonyesa</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lenties amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</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.



Berenar 10%

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



Sopar 30%

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

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de bròquil



Ingredients (4pax)

1 Bròquil

2 Patates

30 gr de margarina

30 gr de farina

1 L de llet

Formatge ratllat

Ametlla laminada

Sal i pebre al gust

Recepte: Bròquil gratinat amb ametlla laminada

- ✓ Tallar el bròquil i la patata en trossos mitjans. Posar en una olla a bullir, i quan estigui ben cuit escórrer.
- ✓ Per la salsa: Hem de fondre la margarina en una paella, agreguem la farina sense deixar de remoure fins que lligui bé amb la margarina. Incorporem la llet a poc a poc, batent sense parar, fins que espesseixi al nostre gust. Salpimentar al gust.
- ✓ En una safata de forn fem el bròquil i la patata, afegim la salsa beixamel, per sobre una mica de formatge ratllat i les ametlles laminades.
- ✓ Posem la safata en el forn a 200° (prèviament precalfat), i deixem fins que el formatge s'hagi fos i es daurin les ametlles.

Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.





Halloween



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Llenties s/gluten estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Escudella s/gluten</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>
<p>11</p> <p>Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>12</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma</p> <p>Bacallà a la llauna s/gluten</p> <p>Patata i ceba</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Guisat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Bròquil gratinat s/gluten amb ametlla laminada</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>15</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>Pizza s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>18</p> <p>Carbassa al gratén s/gluten</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb frijoles s/comí</p> <p>Tacos s/gluten de pollastre</p> <p>Nachos s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>20</p> <p>Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de porros amb poma</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cigrons saltejats amb bacó</p> <p>Bacallà arrebossat s/gluten</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>
<p>25</p> <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Wok de gall d'indi amb verduretes</p> <p>Enciam i brots de soia amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures (i moniato)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p>28</p> <p>Pasta s/gluten a la bolonyesa</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Llenties s/gluten estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>

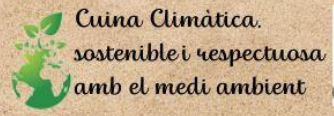




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



4	5	6	7	8
Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Escudella Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
11	12	13	14	15
Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauna Patata i ceba Pa integral Iogurt de soia	Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Minestra de verdures Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb frijoles Tacos de pollastre s/formatge Nachos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
25	26	27	28	29
Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Iogurt de soia	Tallarins a la bolonyesa s/formatge Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Halloween



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Escudella</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>
<p>11</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Bufet d'amanida </p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Patata i ceba</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Guisat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Bròquil gratinat s/ametlla laminada </p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>Pizza amb bolonyesa vegana i formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>18</p> <p>Carbassa al gratén</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb frijoles s/comí</p> <p>Tacos de pollastre </p> <p>Nachos</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de porros amb poma</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cigrons saltejats amb bacó</p> <p>Bacallà arrebossat s/f.secs</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>
<p>25</p> <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Truita francesa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Wok de gall d'indi amb verduretes</p> <p>Enciam i brots de soia amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures (i moniato)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural</p>	<p>28</p> <p>Tallarins a la bolonyesa</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>







Halloween




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

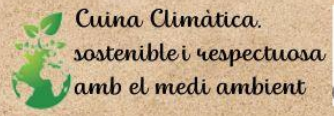
				1
--	--	--	--	---

4 Crema de carbassó Canelons d'espínacs gratinats Pa blanc Fruita de temporada	5 Lenties estofades amb verdures Pollastre rostít a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Escudella (brou de pollastre) Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patates Salsitxes d'au a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
---	--	--	--	--

11 Macarrons al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó Bufet d'amanida  Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llaua Patata i ceba Pa integral logurt natural	13 Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	14 Bròquil gratinat amb ametlla laminada  Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	--	---	--	---

18 Carbassa al gratén Hamburguesa d'au Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs amb frijoles s/bacó Tacos de pollastre  Nachos Pa integral Fruita de temporada	20 Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros amb poma Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Cigrons saltejats amb verdures Delícies de bacallà Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
--	---	---	--	---

25 Trinxat de la Cerdanya s/cam Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verduretes Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc logurt natural	28 Tallarins amb tomàquet Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Lenties estofades amb verdures Pollastre rostít a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
--	---	---	---	--



Cuina Catalana. amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



4

Crema de carbassó

Canelons d'espínacs gratinats

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

6

Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'


Pa blanc

logurt natural

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida 

Pa blanc

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

logurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Saltejat de verdures amb soja

Pa blanc


Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral 

Fruita de temporada

15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa al gratén

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles s/bacó

Tacos vegetals amb formatge 

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb verdures

Delícies de bacallà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles de peix a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

28

Tallarins amb tomàquet

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

