







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





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





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





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





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





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







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

