







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	Llenties estofades amb verdures  Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades <b>Pa integral</b>  Fruita de temporada	 Mongeta tendra amb patata <b>Salsitxes</b> a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata i 'OOVE'  Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	 Escudella amb pasta i llegums Abadejo a la llauna Patata panadera <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Cigróns estofats amb verdures  Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba <b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b>  <b>Fruita de temporada</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>Pollastre</b> rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures  Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Sopa d'au amb pasta <b>Pernilet de pollastre</b> al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures  <b>Mandonguilles</b> a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	 Trinxat de la Cerdanya <b>Pollastre</b> rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de <b>gall d'indi</b> amb sofregit de verdures i xampinyons <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Fideuada  Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures  Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>	Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades <b>Pa integral</b> Fruita de temporada 	 Mongeta tendra amb patata <b>Salsitxes</b> a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata i 'OOVE'  Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	 Escudella amb pasta i llegums Abadejo a la llauna Patata panadera <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Cigrons estofats amb verdures  Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba <b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>Fruita de temporada</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>Pollastre</b> rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures  Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Sopa d'au amb pasta <b>Pernilets de pollastre</b> al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties estofades amb verdures  <b>Mandonguilles</b> a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	 Trinxat de la Cerdanya <b>Pollastre</b> rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de <b>gall d'indi</b> amb sofregit de verdures i xampinyons <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	 Fideuada  Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# 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 carxofes

## Recepta: Carxofes arrebossades

### Ingredients (4 pax)

4 Carxofes

150 gr de Farina

1 Ou

200 ml d'Aigua freda

200 ml d'Oli

1 Llimona

Sal

- ✓ Primer netejar les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar el cor i les partirem a quarts. Després les ficarem en un bol amb aigua i llimona, perquè no se'ns oxidin.
- ✓ En un altre bol batem l'ou, amb aigua freda. Seguidament posem la farina i la sal i ho anem barrejant fins que quedi tot integrat.
- ✓ Traiem les carxofes de l'aigua les assequem una mica amb paper de cuina i les anem ficant dins de la massa.
- ✓ Escalfem abundant oli en una paella, i anirem fregint les carxofes en tandes, i les anirem treient en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi tot l'oli.

## Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega:

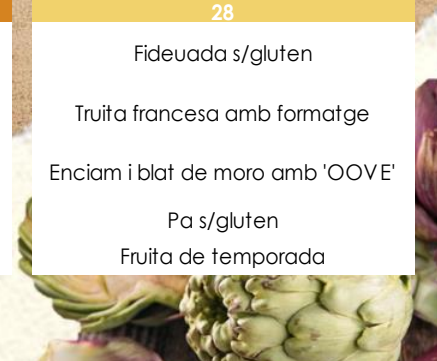
Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.

- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (al-kharshûf), que es tradueix com a "pal d'espines".







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	Lenties s/gluten estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	Macarrons s/gluten a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada 	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum (s/gluten) Abadejo a la llaua s/gluten Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons s/gluten Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta s/gluten Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Pasta s/gluten saltejada amb verdures i soja s/gluten Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties s/gluten estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Fideuada s/gluten Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada



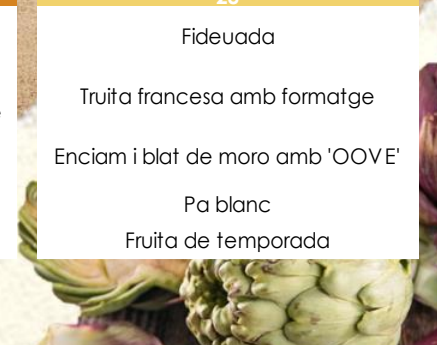


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Macarrons a la siciliana s/formatge Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/làctics Pa integral Fruita de temporada 	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llaua Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostí amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa
17	18	19	20	21
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tallarins saltejats amb verdures Llom rostí amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostí a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	Fideuada Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <b>Festiu</b>	4 <b>Festiu</b>	5 Llenties estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades s/f. Secs Pa blanc Fruita de temporada 	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum Abadejo a la llaua Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Peix arrebossat s/f. Secs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	18 Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la limona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	28 Fideuada Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <b>Festiu</b>	4 <b>Festiu</b>	5 Llenties estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades Pa integral Fruita de temporada 	7 Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	11 Escudella amb pasta i llegum (brou de pollastre) Abadejo a la lluna Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	18 Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb pasta Pernils de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons Pa integral Fruita de temporada	28 Fideuada Trita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 <b>Festiu</b>	4 <b>Festiu</b>	5 Lenties estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	6 Macarrons a la siciliana Abadejo al forn Carxofes arrebossades Pa integral  Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada
10 Bròquil amb patata Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	11 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Abadejo a la llauana Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida  Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb crostons Lluç amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
17 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	18 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	19 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	20 Tallarins saltejats amb verdures Amanida amb fruits secs Pa integral logurt natural	21 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24 Lenties estofades amb verdures Mandonguilles de peix a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya s/carn Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	26 Arròs a la napolitana Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Estofat de llegums amb verdura i patata Pa integral Fruita de temporada	28 Fideuada Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada

