



Dilluns

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
Làctic

7

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Pizza amb bolonyesa de soia

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Dimarts

2

Crema de carbassó amb formatge opcional

Estofat vedella amb salsa i xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb formatge i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

15

Dimecres

3

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Làctic

16

Dijous

4

Bròquil amb patata

Raves de calamar

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Divendres

5

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

6

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Làctic

22

Festiu

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Llibrets de llom amb xips

Pa blanc

Crema catalana

30

Crema de verdures

Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Mongetes tendres amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Làctic

7

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Dimarts

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Làctic

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb formatge i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

15

Dimecres

2

Crema de carbassó amb formatge opcional

Estofat vedella amb salsa i xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Làctic

16

Dijous

3

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Divendres

4

Bròquil amb patata

Raves de calamar

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Làctic

22

Festiu

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Llibrets de llom amb xips

Pa blanc

Crema catalana

30

Crema de verdures

Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Mongetes tendres amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

2ª Opció: Lluç al forn

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
Làctic

7

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Pizza amb bolonyesa de soia

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Dimarts

2

Crema de carbassó amb formatge opcional

Estofat vedella amb salsa i xampinyons

2ª Opció: Llom a la planxa

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

2ª Opció: Truita francesa

Tomàquet al forn amb formatge i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

15

Dimecres

3

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó

2ª Opció: Truita francesa

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona

2ª Opció: Delícies de peix

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Làctic

16

Dijous

4

street food

Tacos mexicans

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom al forn amb salsa

2ª Opció: Hamburguesa a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Divendres

11

street food

Crea el teu hot dog

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil

Truita de carbassó

2ª Opció: Truita francesa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Làctic

22

Festiu

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

2ª Opció: Lluç a la romana

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Llibrets de llom

Patates xips

Pa blanc

Crema catalana

30

Crema de verdures

Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki

2ª Opció: Nugguets de pollastre

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

2ª Opció: Raves de calamar

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

street food

Pollastre amb salsa barbacoa





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 pèsols



Ingredients (4 pax)

600 g de pèsols

1 Ceba tendra

½ manat d'allis tendres

50 g de pernil dolç

Llorer, sal i perbre

Recepta: Pèsols saltejats amb pernil

- ✓ En una paella amb oli d'oliva, daurar 5 minuts la ceba tendra picada, els alls tendres en juliana i els dauets de pernil dolç.
- ✓ Incorporar els pèsols pelats i el llorer.
- ✓ Salpebrar lleugerament, incorporar l'aigua mineral natural, tapar la paella i esperar que arrenqui el bull.
- ✓ Deixar coure els pèsols amb pernil dolç 5 minuts a foc mig i servir tot seguit.

Sabies que...

- ❑ Tot i que molts els consideren verdures, en realitat **són llegums**. Aquesta confusió és deguda al fet que solen consumir-se frescos i tenen una textura més propera a les verdures que als llegums tradicionals, com els cigrons o les lleties.
- ❑ Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç a la marinera s/gluten Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	2 Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Lenties s/gluten estofades amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	4 Bròquil amb patata Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
7 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza s/gluten amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Làctic	10 Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Macarrons s/gluten a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Festiu	23  SANT JORDI! Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Postra especial s/gluten	24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
28 Pèsols saltejats amb pernil Trita de carbassó  Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	29 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis s/ou a la carbonara Lluç a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Peix arrebossat s/ou Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al fom amb orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc Làctic	Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	 SANT JORDI Sopa de lletres s/ou Llibrets de llom s/ou amb xips Pa blanc Postra especial s/ou	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil Peix al forn  Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada		





Dilluns

1

Espaguetis integrals amb tomàquet

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
logurt s/lactosa

7

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Pizza amb bolonyesa soia s/formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

14

Dimarts

1

Espaguetis integrals amb tomàquet

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
logurt s/lactosa

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral
Fruita de temporada

15

Dimecres

2

Crema de carbassó

Estofat de vedella amb salsa i xampinyons

Pa blanc
Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc
logurt s/lactosa

16

Dijous


3

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa integral
Fruita de temporada



10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom rostit amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

17

Divendres

4

Bròquil amb patata

Peix arrebossat s/làctics

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

11

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au s/làctics a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua


28

Pèsols saltejats amb pernil

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
logurt s/lactosa



22

Festiu

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada


23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Librets de llom s/làctics amb xips

Pa blanc
Postra especial s/làctics



30

Crema de verdures

Wok de pollastre amb verdures al teriyaki

Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

25

Mongeta tendra amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc
Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Trita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	logurt de soia		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al fom amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	SANT JORDI! Sopa de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
		Llibrets de llom s/làctics amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
		Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
		Postrat especial s/làctics	Pa integral	Pa blanc
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Trita de carbassó	Lluç al fom	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
logurt de soia	Fruita de temporada			





Dilluns

1
Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc
Làctic

7

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Pizza amb bolonyesa soia

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

14

Dimarts

1
Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc
Làctic

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb formatge i orenga

Pa blanc
Fruita de temporada

15

Dimecres

2
Crema de carbassó amb formatge opcional

Estofat de vedella amb salsa i xampinyons

Pa blanc
Fruita de temporada

9

Paella de verdres

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat


Pa blanc
Làctic

16

Dijous

3
Lenties estofades amb verdres

Truita de carbassó

Bufet d'amanida 

Pa blanc
Fruita de temporada

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom rostit amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

17

Divendres

4
Bròquil amb patata

Peix arrebossat s/f. Secs

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

11

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada


18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil 

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
Làctic

22

Festiu

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

23

 **SANT JORDI**

Sopa de lletres

Librets de llom s/f.secs amb xips

Pa blanc
Crema catalana

30

Crema de verdres

Wok de pollastre amb verdres al teriyaki

Pa blanc
Fruita de temporada

24

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

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

25

Mongeta tendra amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc
Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Gall d'indi a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc Làctic	Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	 SANT JORDI! Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa blanc Crema catalana	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil  Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada		






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara	Crema de carbassó amb formatge opcional	Llenties estofades amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç al forn	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Trita de carbassó	Llom a la planxa
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Làctic		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	SANT JORDI! Sopa de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
		Llibrets de llom amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
		Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
		Crema catalana	Pa integral	Pa blanc
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Trita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Llenties estofades amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Raves de calamar
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	 SANT JORDI		
		Sopa d'au de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
		Llibrets de pollastre i formatge amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
		Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
		Crema catalana	Pa integral	Pa blanc
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb gall d'indi 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral logurt de soia	Fruita de temporada	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Salsifixes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc logurt de soia	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	 SANT JORDI!		
		Sopa d'au de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
		Pollastre arrebossat s/làctics amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
		Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
		Postrat especial s/làctics	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb gall d'indi 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc logurt de soia	Pa integral Fruita de temporada	Fruita de temporada		






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis integrals amb tomàquet Lluç a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Làctic	2 Crema de carbassó amb formatge opcional Saltejat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	4 Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Cigrons saltejats amb verdures Crema de verdures amb formatge Pa integral Fruita de temporada	9 Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Làctic	10 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 Macarrons a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Festiu	23  SANT JORDI! Sopa vegetal de lletres Llibrets de carbassó i formatge amb xips Pa blanc Crema catalana	24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada
28 Pèsols amb patates Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Làctic 	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de soia amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Llenties estofades amb verdures	Bròquil amb patata
	Amanida verda amb formatge	Saltejat de llegums amb verdures i ou dur	Truita de carbassó	Rotllets de primavera
	Pa integral	Pa blanc	Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Làctic	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Crema de verdures amb formatge	Amanida de llegums	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa
Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Làctic	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada			Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	 SANT JORDI! Sopa vegetal de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
		Llibrets de carbassó i formatge amb xips	Rotllets de primavera	Saltejat de llegums amb ou dur
		Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
		Crema catalana	Pa integral	Fruita de temporada
			Fruita de temporada	
28	29	30		
Pèsols amb patates 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Wok de soia amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis blancs amb bacó	Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional	Sopa de fideus	Bròquil amb patata
	Lluç al forn	Vedella amb xampinyons s/salses	Truita de carbassó s/ceba	Raves de calamar
	Enciam amanit amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'
	Pa blanc	logurt natural s/sucre	Pa blanc	Pa blanc
	logurt natural s/sucre		logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
7	8	9	10	11
Coliflor amb patata i 'OOVE'	Patata amb carbassa oli i orenga	Arròs amb bròquil i carbassa	Crema de carbassa s/ceba	Macarrons amb oli i orenga
Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet	Pollastre rostit	Llenguadina al forn	Llom rostit s/salsa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Festiu	SANT JORDI! Sopa de lletres	Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge)	Bròquil amb patata
		Librets de llom casolans amb xips	Abadejo al forn	Pollastre al forn
		Pa blanc	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats
		logurt natural s/sucre	Pa blanc	Pa blanc
			logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
28	29	30		
Patates saltades amb gall d'indi	Amanida de pasta (ou dur i olives)	Sopa de fideus		
Truita de carbassó s/ceba	Lluç al forn	Saltejat de pollastre amb carbassó		
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa blanc	logurt natural s/sucre		
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre			

