



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Amanida de patata amb ou dur Pollastre a la farigola Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Calamars a la romana Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Crema de carbassa Salsitxes amb samfaina Patates fregides Pa integral Fruita de temporada	Macarrons a la siciliana Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Nuggets i croquetes Xips Gelats Flash	Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Pa blanc Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Espirals amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Lluç a la romana	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Pa blanc	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	Festa de cloenda	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de vedella a la planxa 2ª Opció: Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa 2ª Opció: Delícies de peix Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa integral Làctic	Amanida de patata amb ou dur Pollastre a la farigola 2ª Opció: Croquetes de pollastre Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó 2ª Opció: Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Tacos mexicans 
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Truita francesa 2ª Opció: Truita de patata Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Calamars a la romana 2ª Opció: Lluç al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Crema de carbassa Salsixes amb samfaina 2ª Opció: Llom a la planxa Patates fregides Pa integral Fruita de temporada	<i>street food</i> Pollastre estil americà 
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures Llenguadina al forn 2ª Opció: Lluç a la romana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Nuggets i croquetes Xips Gelats Flash	Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa 2ª Opció: Hamburguesa a la planxa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre amb salsa barbacoa 2ª Opció: Pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Pa blanc Làctic
23	24	25	26	27
		<i>Vacances d'estiu</i>		





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.

Alguns exemples de berenars:

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



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.



És temps de cogombre



Ingredientes per 4 pax:

4 Tomàquets madurs

1 Cogombre mitjà

Un grapat d'olives negres

Oli, sal i vinagre al gust

Pebre negre (opcional)

Orenga o alfàbrega (opcional)

Recepta: Amanida de cogombre

- ✓ Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.
- ✓ Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.
- ✓ Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Sabies que...

- ❑ Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- ❑ Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- ❑ A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	4 Amanida de patata amb ou dur Pollastre a la farigola Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures (s/soia) Pa s/gluten Fruita de temporada
9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza s/gluten de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	10 Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Peix arrebossat s/gluten Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	12 Crema de carbassa Salsitxes amb samfaina Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada	13 Macarrons s/gluten a la siciliana Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
16 Llenties s/gluten saltejades amb verdures Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	17 <i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta s/gluten Croquetes s/gluten Xips Gelats Flash	18 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	19 Crema de porros amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis s/ou a la carbonara	Arròs a la napolitana	Amanida de patata s/ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Gall d'indi a la planxa	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/ou	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons s/ou a la siciliana
Pizza de pernil i formatge	Llom a la planxa	Peix arrebossat s/ou	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta s/ou	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Hamburguesa a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/ou	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/ou
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics	Bufet d'amanida	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana s/formatge
Pizza s/lactosa de pernil	Truita francesa	Peix arrebossat s/làctics	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics	Bufet d'amanida	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana s/formatge
Pizza s/làctics de pernil	Truita francesa	Peix arrebossat s/làctics	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/f. Secs	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de pernil i formatge	Truita francesa	Peix arrebossat s/f.secs	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/f. Secs	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/f. Secs
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Gall d'indi a la planxa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de pernil i formatge	Truita francesa	Llom a la planxa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Hamburguesa a la planxa	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis a la carbonara	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Gall d'indi a la planxa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de pernil i formatge	Truita francesa	Llom a la planxa	Salsitxes amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de formatge	Truita francesa	Calamars a la romana	Salsitxes d'au amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Hamburguesa d'au a la planxa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes de pollastre	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics	Bufet d'amanida	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana s/formatge
(Pri i ESO) Pizza de gall d'indi s/làctics	Truita francesa	Peix arrebossat s/làctics	Salsitxes d'au amb samfaina	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Hamburguesa d'au a la planxa	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa vegetal a la planxa	Lluç al forn amb salsa	Rotllets de primavera	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de formatge	Truita francesa	Calamars a la romana	Hamburguesa vegetal a la planxa	Rotllets de primavera
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta	Amanida de llegums	Pèsols saltejats amb patata i ou dur	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Croquetes d'espínacs			Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet	Arròs a la napolitana	Amanida de patata amb ou dur	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa vegetal a la planxa	Amanida de llegums	Rotllets de primavera	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Carbassó arrebossat	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Paella de verdures	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Crema de carbassa	Macarrons a la siciliana
Pizza de formatge	Truita francesa	Crema de verdures amb formatge	Hamburguesa vegetal a la planxa	Rotllets de primavera
Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives		Patates fregides	Enciam i blat de moro 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
16	17	18	19	20
Llenties saltejades amb verdures	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros amb crostons	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Rotllets de primavera	Rotllets de primavera	Amanida de llegums	Pèsols saltejats amb patata i ou dur	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Croquetes d'espínacs			Carbassó arrebossat
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis blancs amb bacó	Arròs amb xampinyons	Amanida de patata amb ou dur	Bròquil saltejat amb bacó	Crema de carbassó s/ceba amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç al forn	Pollastre a la farigola	Truita de carbassó s/ceba	Wok de porc amb verdures (xampinyons i bròquil) s/soia
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat casolà	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
9	10	11	12	13
Coliflor amb patata i 'OOVE'	Arròs amb bròquil i carbassa	Sopa de fideus	Crema de carbassa s/ceba	Macarrons orenga i olives
Pizza de pernil i formatge s/tomàquet	Truita francesa	Peix arrebossat casolà	Salsitxes a la planxa	Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i cogombre 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
16	17	18	19	20
Llenties i patata	<i>Festa de cloenda</i>	Bròquil amb patata	Crema de porros s/ceba amb crostons	Amanida d'arròs (pernil i olives)
Llenguadina al forn	Amanida de pasta (ou dur i olives)	Llom rostit s/salsa	Pollastre al forn	Truita de patates s/ceba
Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat casolà	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat casolà
Pa blanc	Xips	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
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu

