



Dilluns

Mongeta blanca estofada amb verdures
Sasiltxes a la planxa
 Enciam i olives verdes amb 'OOVE'
 Pa blanc
Iogurt natural

7

Mongeta tendra amb patata
 Espirals amb bolonyesa de soja
 Pa blanc
Fruita de temporada

14

Tricolor de verdures (bròquil, pastanaga i patata)
Botifarra al forn
 seques amb all i julivert
 Pa blanc
 Fruita de temporada

21

Filet de lluç amb salsa de tomàquet
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
 Pa blanc
 Fruita de temporada

Dimarts

Arròs amb salsa de tomàquet
Pit de gall d'indi a la planxa
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

8

Pèsols saltejats amb patata i 'OOVE'
 Croquetes de pollastre
 Bufet d'amanida
Pa integral
 Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la farigola
 Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
 Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb salsa carbonara
 Mandonguilles de peix amb tomàquet
 Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

Dimecres

Crema de verdures
Mandonguilles a la jardinera
 Pa blanc
Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sogregit de tomàquet i olives)
Fricandó vedella amb salsa i xampinyons
 Pa blanc
 Fruita de temporada

16

Paella de peix i marisc
 Truita de carbassó
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

23

Lenties amb moniato
 Estofat de porc
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
Iogurt natural

30

Trinxat de bròquil
 Truita francesa
 Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

Dijous

Tallarins al estil oriental
 Medalló de lluç amb all i julivert
 Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs
 Rap a la marinera
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur
Llom al forn
 Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Iogurt natural

24

Sopa d'estels
 Truita de patata i ceba
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
 Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga
 Pollastre rostit amb salsa de castanyes
 Patates al romaní
Pa integral
 Fruita de temporada

Divendres

Llenties guisades amb patata
Pollastre rostit a la llimona
 Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis gratinats amb verdures
 Llengüadina a la llimona
 Carbassó arrebossat
 Pa blanc
 Fruita de temporada

25

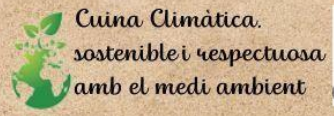
Arròs a la napolitana
Aletes de pollastre adobades
 Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Iogurt natural	Espirals al estil oriental Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Mongeta blanca estofada amb verdures Sasilbxes a la planxa Enciam i olives verdes amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Crema de pèsols Croquetes de pollastre Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons a la siciliana (sogregit de tomàquet i olives) Fricandó vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Amanida d'arròs Rap a la marinera Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	FESTA
14	15	16	17	18
Mongeta tendra amb patata Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de peix i marisc Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata amb ou dur Llom guisat amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Tricolor de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa carbonara Mandonguilles de peix amb tomàquet Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Llenties amb moniato Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural	Sopa d'estels Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Contraçuixa de pollastre rostida Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30	31	
Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Filet de lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Trinxat de bròquil Truita francesa Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pollastre rostit amb salsa de castanyes Patates al romaní Pa integral Fruita de temporada	

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



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



Dilluns

1
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Pit de gall d'indi a la planxa
 2ª Opció: Wok de gall d'indi
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

7
 Mongeta blanca estofada amb verdures
 Sasiltxes a la planxa
 2ª Opció: Llom a la planxa
 Enciam i olives verdes amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Iogurt natural
 Fruita de temporada

14
 Mongeta tendra amb patata
 Espirals amb bolonyesa de soja
 Pa blanc
 Fruita de temporada

21
 Tricolor de verdures (bròquil, pastanaga i patata)
 Botifarra al forn
 2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa
 seques amb all i julivert
 Pa blanc
 Fruita de temporada

28
 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
 Filet de lluç amb salsa de tomàquet
 2ª Opció: Filet de lluç al forn
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

Dimarts

1
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Pit de gall d'indi a la planxa
 2ª Opció: Wok de gall d'indi
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

8
 Pèsols saltejats amb patata i 'OOVE'
 Croquetes de pollastre
 2ª Opció: Pollastre rostit
 Bufet d'amanida
 Pa integral
 Fruita de temporada

15
 Cigrons estofats amb verdures
 Pollastre a la farigola
 2ª Opció: Nuggets de pollastre
 Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
 Pa integral
 Fruita de temporada

22
 Macarrons integrals amb salsa carbonara
 Mandonguilles de peix amb tomàquet
 2ª Opció: Lluç a la romana
 Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

29
 Espirals amb salsa de tomàquet casolà
 Hamburguesa de vedella a la planxa
 2ª Opció: Llom a la planxa
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

Dimecres

2
 Crema de verdures
 Mandonguilles a la jardineria
 2ª Opció: Llom a la planxa
 Pa blanc
 Iogurt natural
 Fruita de temporada

9
 Macarrons a la siciliana (sogfregit de tomàquet i olives)
 Fricandó vedella amb salsa i xampinyons
 2ª Opció: Hamburguesa de vedella a la planxa
 Pa blanc
 Fruita de temporada

16
 Paella de peix i marisc
 Truita de carbassó
 2ª Opció: Truita francesa
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

23
 Llenties amb moniato
 Estofat de porc
 2ª Opció: Llom a la planxa
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Iogurt natural
 Fruita de temporada

30
 Trinxat de bròquil
 Truita francesa
 2ª Opció: Truita de patata i ceba
 Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 Fruita de temporada

Dijous

3
 Tallarins al estil oriental
 Medalló de lluç amb all i julivert
 2ª Opció: Medalló de lluç amb tomàquet
 Enciam i olives amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

10
 Amanida d'arròs
 Rap a la marinera
 2ª Opció: Rap al forn
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

17
 Amanida de patata amb ou dur
 Llom al forn
 2ª Opció: Hamburguesa a la planxa
 Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa integral
 Iogurt natural
 Fruita de temporada

24
 Sopa d'estels
 Truita de patata i ceba
 2ª Opció: Truita francesa
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

31
 Crema de carbassa i pastanaga
 Pollastre rostit amb salsa de castanyes
 2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa
 Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
 Pa integral
 Fruita de temporada

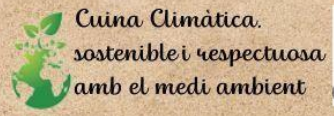
Divendres

4
 street food
 Poke bowl de pollastre marinat

11
 street food
 Pintxos de truita

18
 street food
 Fish and chips

25
 street food
 Pollastre a l'estil americà



Plats de cuina catalana
 Producte de proximitat
 Producte integral
 Producte Eco





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 moniato



Ingredients:

(per 4 pax)

60 g de moniato

80 g de tomàquet

1 pastanaga

1 carbassó

1/2 ceba

1/2 pebrot

llorer, oli i sal

Recepte: Lenties amb moniato

- ✓ Pelar i tallar la ceba , el pebrot , el carbassó i la pastanaga en daus petits.
- ✓ Sofregir totes les verdures en un cassola. Quan estiguin tendres afegir el tomàquet, el moniato pelat i tallat en galledes petites, el llorer, les lenties i 1 litre d'aigua i deixar bullir.
- ✓ Incorporar la sal quan el guisat està en els seus últims 5 minuts de cocció ajuda al fet que el cuinat dels ingredients sigui millor i més ràpid.

Sabies que...

- ❑ El seu cultiu es realitza entre els mesos d'abril i juny i es recol·lecta a la tardor quan la planta comença a assecar-se, ja que és un tubercle que ha d'estar sec per garantir la seva adequada conservació.
- ❑ A Catalunya els moniatos són una menja típica de la tardor, especialment de la castanyada de Tots Sants, juntament amb les castanyes i els panellets, i és molt habitual trobar-ne a les parades de castanyes que apareixen a la ciutat en aquesta època de l'any.





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

Iogurt natural

3

Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada



9

Macarrons s/ou a la siciliana (formatge s/ou)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

11

FESTA

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge s/ou

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella marinera (Brou natural)

Hamburguesa a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata s/ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt natural

18

Espaguetis s/ou gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/ou

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert Pa

blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons s/ou a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural



24

Sopa amb pasta s/ou

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

29

Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge s/ou

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de bròquil

Llom a la planxa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

9

Macarrons a la siciliana (s/formatge)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera (Brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

30

Trinxat de bròquil

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Pa integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt s/lactosa

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis saltejats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt de soia

9

Macarrons a la siciliana (s/formatge)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera (Brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

blanc

Iogurt de soia

30

Trinxat de bròquil

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral

integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt de soia

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis saltejats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt de soia

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera (Brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Iogurt natural

30

Trinxat de bròquil

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre al forn

Patates al romaní

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Gall d'indi a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Iogurt natural

30

Trinxat de bròquil

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Pa integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis gratinats amb verdures

Gall d'indi a la planxa

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Llom a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'índia a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Pollastre rostit

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals a la carbonara

Gall d'índia a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Estofat de porc

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural

30

Trinxat de bròquil

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Llom al forn

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt natural

24

Sopa d'estels

Truita de patata i ceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Aletes de pollastre adobades

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Pit de gall d'indi a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Croquetes de pollastre

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Fricandó amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

30

Trinxat de bròquils/carn

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt natural

24

Sopa d'estels (brou de pollastre)

Truita de patata iceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romani

Pa integral

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Hamburguesa vegetal

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Croquetes d'espínacs

Bufet d'amanida

Pa integral
Fruita de temporada



15

Cigrons estofats amb verdures

Rollets de primavera

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles de peix a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltejats

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella marinera

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural



30

Trinxat de bròquil s/carn

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Rap a la marinera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral
Iogurt natural

24

Sopa vegetal d'estels

Truita de patata iceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Falafels

Patates al romaní

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis gratinats amb verdures

Llenguadina a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Falafels

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates

Croquetes d'espínacs

Bufet d'amanida

Pa integral
Fruita de temporada



15

Cigróns estofats amb verdures

Rollets de primavera

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral

Fruita de temporada

22

Macarrons integrals amb tomàquet

Falafels

Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Falafels

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Iogurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltejats

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella de verdures

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc

Fruita de temporada

23

Llenties amb moniato

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural



30

Trinxat de bròquil s/carn

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)

Saltejat de llegums

Pa integral

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Falafels

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

17

Amanida de patata amb ou dur

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Iogurt natural

24

Sopa vegetal d'estels

Truita de patata iceba

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Falafels

Patates al romani

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

FESTA

18

Espaguetis gratinats amb verdures

Saltejat de llegums

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Arròs a la napolitana

Falafels

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Tricolor de verdura ofegada

Hamburguesa vegetal

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

28

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

Rollets de primavera

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs amb oli i orenga
Pit de gall d'indi a la planxa
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

2

Sopa de fideus
Mandonguilles amb xampinyons
s/salses
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

3

Tallarins saltejats amb carbassó
Medalló de lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

4

Llenties i patata
Pollastre rostit a la llimona
Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

7

Patata saltejada amb bacó
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

8

Espinacs amb patates
Pollastre rostit
Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

9

Macarrons amb olives i orenga
Vedella a la planxa amb xampinyons Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

10

Amanida d'arròs (pernil i olives)
Rap al forn
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

11

FESTA

14

Bròquil amb patates
Espirals saltats amb pernil dolç
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

15

Patata amb carbassa oli i orenga
Pollastre a la farigola
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

16

Arròs amb bròquil i carbassa
Truita de carbassó s/ceba
Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

17

Amanida de patata amb ou dur
Llom al forn
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

18

Espaguetis amb xampinyons
Llenguadina al forn
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

21

Espinacs amb patates
Botifarra al forn
Xampinyons saltejats
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

22

Macarrons blancs saltats amb bacó
Peix al forn
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

23

Llenties amb carbassa
Llom a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

24

Sopa d'estels
Truita de patates s/ceba
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

25

Arròs amb oli i orenga
Aletes de pollastre al forn
Enciam, cogombre i olives amb
'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

28

Arròs a la milanesa (xampinyons i
formatge)
Lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

29

Espirals amb formatge
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

30

Trinxat de bròquil
Truita d'espinacs s/ceba
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

31

Crema de carbassa s/ceba
Pollastre al forn
Patates al romaní
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

