


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta</p> <p>pizza de pernil i formatge</p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>llenties</b> estofades amb carbassa</p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada de verdures</p> <p><b>pollastre al forn amb poma</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó arrebossat</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>mandonguilles de vedella amb calamars</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> a la carbonara</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures (i moniato)</p> <p>Llenties guisades amb arròs</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada </p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata</p> <p><b>pit de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>llenties</b> guisades amb verdures</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres</p> <p>Llibrets de pernil i formatge</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>crema catalana</b> </p>	<p>24</p> <p>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</p> <p>ous gratinats amb beixamel</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>crema de carbassó</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta al pesto</p> <p>croquetes de pernil</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>flam amb nata</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>bacallà amb pisto</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>enciam i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta s/gluten</p> <p>pizza s/gluten de pernil i formatge</p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>llenties s/gluten</b> estofades amb carbassa</p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó amb crostons s/gluten</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada s/gluten de verdures</p> <p><b>pollastre al forn amb poma</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó saltat</p> <p>pa s/gluten</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>mandonguilles de vedella amb calamars</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> s/gluten a la carbonara s/gluten</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures (i moniato)</p> <p>llenties s/gluten guisades amb arròs</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada </p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata</p> <p><b>pit de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>llenties</b> s/gluten guisades amb verdures</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres s/gluten</p> <p>Llibrets s/gluten de pernil i formatge</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p><b>crema catalana</b> </p>	<p>24</p> <p>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</p> <p>ous gratinats amb beixamel s/gluten</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>mongetes tendres amb tomàquet</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta s/glutenal pesto</p> <p>croquetes s/gluten de pernil</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>flam amb nata</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis s/gluten</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>bacallà amb pisto</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>tomàquet amanit i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p>			




DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	sopa d'au amb pasta s/ou pizza de pernil i formatge enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	3	<b>llenties</b> estofades amb carbassa  <b>peix fresc</b> amb samfaina pa blanc fruita de temporada	4	trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) pollastre a la planxa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	5	Paella de verdures amb bolets  <b>botifarra al forn</b> amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8	crema de carbassó amb crostons  Llom a la planxa enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) filet de lluç a la llimona enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	10	fideuada s/ou de verdures  <b>pollastre al forn amb poma</b> enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc <b>fruita de temporada</b>	11	minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' hamburguesa de vedella carbassó saltat <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	12	cigrons amb patata  <b>peix fresc</b> enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15	bròquil amb patata i 'OOVE'  mandonguilles de vedella amb calamars pa blanc fruita de temporada	16	<b>macarrons</b> s/ou a la carbonara pollastre a la planxa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	17	crema de verdures (i moniato)  llenties guisades amb arròs pa blanc fruita de temporada 	18	<b>arròs</b> amb salsa de tomàquet  <b>peix fresc al forn</b> enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	19	mongetes seques amb patata  <b>pit de gall d'indi a la planxa</b> amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
22	<b>llenties</b> guisades amb verdures filet d'abadejo a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23	sopa de lletres s/ou Llibrets s/ou de pernil i formatge enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt</b> 	24	amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives) pollastre a la planxa enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25	mongetes tendres amb tomàquet  <b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera  <b>enciam i olives negres amb 'OOVE'</b> <b>pa integral</b> fruita de temporada	26	<b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta s/ou al pesto hamburguesa a la planxa enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc flam de vainilla amb nata
29	<b>espaguetis s/ou</b> amb salsa de tomàquet bacallà amb pisto enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	30	crema de carbassa i pastanaga llom a la planxa tomàquet amanit i olives amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada						




DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	sopa d'au amb pasta pizza de pernil i formatge s/lactosa enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	3	<b>llenties</b> estofades amb carbassa  <b>peix fresc</b> amb samfaina  pa blanc fruita de temporada	4	trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) fruita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt s/lactosa</b>	5	Paella de verdures amb bolets  <b>botifarra al forn</b> amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8	crema de carbassó amb crostons  fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) filet de lluç a la llimona enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	10	fideuada de verdures  <b>pollastre al forn amb poma</b> enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc <b>fruita de temporada</b>	11	minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' hamburguesa de vedella carbassó saltat <b>pa integral</b> <b>iogurt s/lactosa</b>	12	cigrons amb patata  <b>peix fresc</b> enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15	bròquil amb patata i 'OOVE'  mandonguilles de vedella amb calamars  pa blanc fruita de temporada	16	<b>macarrons</b> amb tomàquet fruita de tonyina enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	17	crema de verdures (i moniato)  llenties guisades amb arròs  pa blanc fruita de temporada	18	<b>arròs</b> amb salsa de tomàquet  <b>peix fresc al forn</b> enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt s/lactosa</b>	19	mongetes seques amb patata  <b>pit de gall d'indi a la planxa</b> amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
22	<b>llenties</b> guisades amb verdures filet d'abadejo a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23	sopa de lletres Llibrets de pernil s/formatge enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt s/lactosa</b>	24	amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives) ous amb tomàquet enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25	mongetes tendres amb tomàquet  <b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera enciam i olives negres amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	26	<b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta amb tomàquet hamburguesa a la planxa enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
29	<b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet bacallà amb pisto enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	30	crema de carbassa i pastanaga fruita de carbassó tomàquet amanit i olives amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada						

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	sopa d'au amb pasta pizza de pernil s/formatge enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	3	<b>lleties</b> estofades amb carbassa  <b>peix fresc</b> amb samfaina  pa blanc fruita de temporada	4	trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)  truita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt de soja</b>	5	Paella de verdures amb bolets  <b>botifarra al forn</b> amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8	crema de carbassó amb crostons  fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)  filet de lluç a la llimona enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	10	fideuada de verdures  <b>pollastre al forn amb poma</b> enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc <b>fruita de temporada</b>	11	minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'  hamburguesa de vedella  carbassó saltat <b>pa integral</b> <b>iogurt de soja</b>	12	cigrons amb patata  <b>peix fresc</b> enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15	bròquil amb patata i 'OOVE'  mandonguilles de vedella amb calamars  pa blanc fruita de temporada	16	<b>macarrons</b> amb tomàquet  truita de tonyina enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	17	crema de verdures (i moniato)  lleties guisades amb arròs  pa blanc fruita de temporada 	18	<b>arròs</b> amb salsa de tomàquet  <b>peix fresc al forn</b> enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt de soja</b>	19	mongetes seques amb patata  <b>pit de gall d'indi a la planxa</b> amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
22	<b>lleties</b> guisades amb verdures  filet d'abadejo a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23	sopa de lletres  Llibrets de pernil s/formatge enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt de soja</b> 	24	amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)  ous amb tomàquet enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25	mongetes tendres amb tomàquet  <b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera enciam i olives negres amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	26	<b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta amb tomàquet  hamburguesa a la planxa enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
29	<b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet  bacallà amb pisto enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	30	crema de carbassa i pastanaga  truita de carbassó tomàquet amanit i olives amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada						

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	sopa d'au amb pasta pizza de pernil i formatge enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	3	<b>llenties</b> estofades amb carbassa pollastre amb samfaina pa blanc fruita de temporada	4	trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) fruita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	5	Paella de verdures amb bolets <b>bolifarra al forn</b> amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8	crema de carbassó amb crostons fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) llom a la planxa enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	10	fideuada de verdures <b>pollastre al forn amb poma</b> enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc <b>fruita de temporada</b>	11	minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' hamburguesa de vedella carbassó saltat <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	12	cigrons amb patata <b>pit de gall d'indi a la planxa</b> enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15	bròquil amb patata i 'OOVE' mandonguilles de vedella s/calamars pa blanc fruita de temporada	16	<b>macarrons</b> a la carbonara fruita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	17	crema de verdures (i moniato) llenties guisades amb arròs pa blanc fruita de temporada 	18	<b>arròs</b> amb salsa de tomàquet llom a la planxa enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	19	mongetes seques amb patata <b>pit de gall d'indi a la planxa</b> amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
22	<b>llenties</b> guisades amb verdures fruita francesa enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23	sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge cassolans enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>crema catalana</b> 	24	amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro i olives) ous gratinats amb beixamel enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25	mongetes tendres amb tomàquet pollastre a la planxa enciam i olives negres amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	26	<b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta al pesto hamburguesa a la planxa enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
29	<b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet pollastre amb pisto enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	30	crema de carbassa i pastanaga truita de carbassó tomàquet amanit i olives amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada						

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p>  <p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta</p> <p>pizza de pernil i formatge</p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>lleties</b> estofades amb carbassa</p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada de verdures</p> <p><b>pollastre al forn amb poma</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó saltat</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>mandonguilles de vedella amb calamars</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> a la carbonara</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures (i moniato)</p> <p>lleties guisades amb arròs</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada </p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata</p> <p><b>pit de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>lleties</b> guisades amb verdures</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres</p> <p>Llibrets s/fruits secs de pernil i formatge</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>crema catalana</b> </p>	<p>24</p> <p>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</p> <p>ous gratinats amb beixamel</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>mongetes tendres amb tomàquet</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta amb tomàquet</p> <p>hamburguesa a la planxa</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>flam amb nata</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>bacallà amb pisto</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>tomàquet amanit i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta</p> <p>pizza de gall d'indi i formatge</p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>lleties</b> estofades amb carbassa</p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya s/carn</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets</p> <p><b>pollastre a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada de verdures</p> <p><b>pollastre al forn amb poma</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó arrebossat</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>mandonguilles de vedella amb calamars</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> a la carbonara s/carn</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures (i moniato)</p> <p>lleties guisades amb arròs</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada </p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata</p> <p><b>pit de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>lleties</b> guisades amb verdures</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres</p> <p>Llibrets de pollastre amb formatge</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p><b>crema catalana</b> </p>	<p>24</p> <p>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</p> <p>ous gratinats amb beixamel</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>mongetes tendres amb tomàquet</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta al pesto</p> <p>croquetes vegetals</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>flam amb nata</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>bacallà amb pisto</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>tomàquet amanit i olives amb 'OOVE'</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p>			



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1	 crema de carbassó amb crostons fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	2	sopa vegetal amb pasta pizza de formatge enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	3	<b>llenties</b> estofades amb carbassa Amanida amb fruits secs pa blanc fruita de temporada	4	trinxat de la Cerdanya s/carn fruita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	5	Paella de verdures amb bolets hamburguesa vegetal amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8	crema de carbassó amb crostons fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga) Falafels enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	10	fideuada de verdures Amanida amb formatge pa blanc <b>fruita de temporada</b>	11	minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' hamburguesa vegetal carbassó arrebossat <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	12	cigrons amb patata crema de verdures enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15	bròquil amb patata i 'OOVE' mandonguilles vegetals amb salsa pa blanc fruita de temporada	16	<b>macarrons</b> a la carbonara s/carn fruita francesa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	17	crema de verdures (i moniato) llenties guisades amb arròs pa blanc  fruita de temporada	18	<b>arròs</b> amb salsa de tomàquet hamburguesa vegetal enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>iogurt fageda</b>	19	mongetes seques amb patata amanida amb fruits secs pa blanc fruita de temporada
22	<b>llenties</b> guisades amb verdures crema de verdures amb crostons enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23	sopa vegetal de lletres hamburguesa vegetal amb formatge enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>pa integral</b> <b>crema catalana</b> 	24	amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro i olives) ous gratinats amb beixamel enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25	mongetes tendres amb tomàquet estofat de llegums enciam i olives negres amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada	26	<b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta al pesto croquetes vegetals enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc flam amb nata
29	<b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet hamburguesa vegetal enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	30	crema de carbassa i pastanaga fruita de carbassó tomàquet amanit i olives amb 'OOVE' <b>pa integral</b> fruita de temporada						

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1	<p><b>*FRUITES PERMESES: PLÀTAN, TARONJA, MANDARINA I MELÒ.</b></p> 	2	<p>sopa d'au amb pasta</p> <p>pizza de pernil i formatge s/tomàquet</p> <p>enciam amanit'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural s/lactosa</b></p>	3	<p>Crema de carbassa s/ceba</p> <p><b>peix fresc</b> amb enciam amanit'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	4	<p>bledes amb patates</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural s/lactosa</b></p>	5	<p>arròs blanc amb bolets</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
8	<p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>fruita de patata s/ceba</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	9	<p>Arròs tres delícies (fruita i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç al forn</p> <p>enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural s/lactosa</b></p>	10	<p>sopa de fideus</p> <p><b>pollastre al forn</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	11	<p>bròquil amb patata</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó arrebossat cassolà</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural s/lactosa</b></p>	12	<p>pasta blanca amb oli i orenga</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
15	<p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>mandonguilles de vedella s/salses</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	16	<p><b>macarrons</b> amb bacó</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural s/lactosa</p> 	17	<p>crema de carbassó</p> <p>pollastre al forn</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	18	<p><b>arròs</b> blanc amb pernil</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural s/lactosa</p>	19	<p>amanida de patata (ou dur i olives)</p> <p><b>pit de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
22	<p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	23	<p>sopa de lletres</p> <p>Llibrets de pernil i formatge cassolans</p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural s/lactosa</p>	24	<p>amanida d'arròs (tonyina i olives)</p> <p>fruita a la francesa</p> <p>enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	25	<p>mongetes tendres amb tomàquet</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural s/lactosa</p>	26	<p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta amb oli i orenga</p> <p>hamburguesa a la planxa</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
29	<p>espaguetis blancs amb formatge</p> <p>bacallà al forn</p> <p>enciam amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	30	<p>crema de carbassa s/ceba</p> <p>fruita de carbassó s/ceba</p> <p>enciam amanit i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural s/lactosa</p>						



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p><b>EVITAR: POMA, PERA I PRÈSSEC</b></p> 	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta (s/api ni porro)</p> <p>pizza de pernil s/formatge</p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>lenties</b> estofades amb carbassa <b>s/ceba</b></p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina s/ceba</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>fruita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt s/lactosa</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets s/ceba</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó s/ceba amb crostons</p> <p>fruita de patata s/ceba</p> <p>enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (fruita i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada de verdures s/ceba ni pèsols</p> <p><b>pollastre al forn</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>bròquil amb patata</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó arrebossat</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt s/lactosa</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata i 'OOVE'</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>lenties guisades amb arròs s/ceba</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> amb tomàquet s/ceba</p> <p>fruita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures (s/ceba ni pèsols)</p> <p>mandonguilles de vedella amb calamars (s/ceba ni salses)</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet <b>s/ceba</b></p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt s/lactosa</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata i 'OOVE'</p> <p><b>piñ de gall d'indi a la planxa</b></p> <p>amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>lenties</b> guisades amb verdures <b>s/ceba</b></p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres (s/api ni porro)</p> <p>Llibrets de pernil cassolans</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt s/lactosa</b></p> 	<p>24</p> <p><i>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</i></p> <p>fruita a la francesa</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>crema de carbassó s/ceba</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p>enciam i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta amb salsa de tomàquet s/ceba</p> <p>hamburguesa a la planxa</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis</b> amb salsa de tomàquet s/ceba</p> <p>bacallà amb pisto s/ceba</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga s/ceba</p> <p>fruita de carbassó s/ceba</p> <p>enciam i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>sopa d'au amb pasta</p> <p><b>truita francesa</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>llenties</b> estofades amb carbassa</p> <p><b>peix fresc</b> amb samfaina</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</p> <p>truita francesa</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de verdures amb bolets</p> <p><b>botifarra al forn</b></p> <p>amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>crema de carbassó amb crostons</p> <p>truita de patata i ceba</p> <p><b>enciam</b> amb olives negres i 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>filet de lluç a la llimona</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>fideuada de verdures</p> <p><b>pollastre al forn amb poma</b></p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>fruita de temporada</b></p>	<p>11</p> <p>minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>hamburguesa de vedella</p> <p>carbassó arrebossat</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>12</p> <p>cigrons amb patata</p> <p><b>peix fresc</b></p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>bròquil amb patata i 'OOVE'</p> <p>pollastre al forn</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p><b>macarrons</b> a la carbonara</p> <p>truita de tonyina</p> <p>enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>crema de verdures</p> <p>mandonguilles de vedella amb salsa</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p><b>arròs</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>peix fresc al forn</b></p> <p>enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt fageda</b></p>	<p>19</p> <p>mongetes seques amb patata</p> <p><b>gall d'indi estofat</b></p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>llenties</b> guisades amb verdures</p> <p>filet d'abadejo a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>sopa de lletres</p> <p>Librets de pernil i formatge</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural</b> </p>	<p>24</p> <p>amanida d'arròs (tonyina, blat de moro i olives)</p> <p>truita de patata i ceba</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>crema de carbassó</p> <p><b>peix fresc</b> al forn amb patata panadera</p> <p><b>enciam</b> i olives negres amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER LA CO. DEL MENJADOR:</b> Pasta al pesto</p> <p>croquetes de pernil</p> <p>enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>flam amb nata</p>
<p>29</p> <p><b>espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>lluç al forn</p> <p>enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>crema de carbassa i pastanaga</p> <p>truita francesa</p> <p>enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p>			



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU IOGURT NATURAL	3	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITES	4	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I POLLASTRE TRITURAT DE FRUITES	5	TRITURAT DE MONGETA VERDA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA, CEBA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITES
8	TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ COMPOTA DE FRUITES	9	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU IOGURT NATURAL	10	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I GALL D'INDI TRITURAT DE FRUITES	11	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I POLLASTRE COMPOTA DE FRUITES	12	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA, CEBA I PEIX BLANC TRITURAT DE FRUITES
15	TRITURAT DE SÈMOLA D'ARRÒS, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITES	16	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU IOGURT NATURAL	17	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE COMPOTA DE FRUITES	18	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC TRITURAT DE FRUITES	19	TRITURAT DE MONGETA VERDA, CARBASSA, PASTANAGA, CEBA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITES
22	TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I OU COMPOTA DE FRUITES	23	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA I POLLASTRE IOGURT NATURAL	24	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I LLUÇ TRITURAT DE FRUITES	25	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITES	26	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA, CEBA I PEIX BLANC TRITURAT DE FRUITES
29	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITES	30	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE IOGURT NATURAL						



L'alimentació és suficient, completa i equilibrada quan cobreix, en les quantitats i proporcions idònies, les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Aquests nutrients han de provenir, sobretot, d'aliments frescos, poc o gens processats i principalment vegetals, i cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional

Mes informació a la guia: **Petits canvis per menjar millor**

MÉS...

*llegums*



**PER QUÈ?** – L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal.

**QUANTES** – Incloeu llegums 3-4 vegades a la setmana, com a mínim.

**QUAN?**

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- 2 dinars i 2 sopars o bé 2 dinars i 1 sopar

**COM?**

- permet formar part de receptes d'hivern, com patatges, guisats i sopes, i també de receptes refrescants com les amanides.
- Incloeu verdures i hortalisses a les receptes de llegums.
- Convertiu les preparacions a base de llegums en plats únics o segons plats, ja que són molt rics en proteïnes