








DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX ESTOFAT DE MAGRA AMB SALSETA I VERDURETES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS 	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES ECOLÒGIQUES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOJA I OGURT 	LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIA FIDEUÀ MARINERA AMB SUAU ALLIOLI DE LLET FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
PATATES ESTOFADES  PAELLA D'ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS	OLLA BARRETJADA DE CIGRONS ECOLÒGICS HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARMEL·LITZADA FRUITA DEL TEMPS 	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE AMB SALS DE POMA I AMANIDA I OGURT	CREMA DE FAVES I VERDURES PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA CARBONARA SUQUET DE PEIX FRESC SEGONS MERCAT FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE BROU CASOLÀ MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR AMB SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	BROCOLI AMB PATATA MACARRONS A LA BOLONYESA DE LLENTIES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS 	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>VIATGEM A NIGÈRIA</b> NIGERIAN FRIED RICE (ARRÒS FREGIT AMB VERDURES I CURRI) EFO RIRO (ESTOFAT DE VEDELLA I ESPINACS) MELKERT (PA DE PESSIC DE LLET) 
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
FIDEUS A LA CASSOLA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS ECOLÒGIC A LA NAPOLITANA CUES DE RAP AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 			

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats! Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar i d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir. Ús de sal iodada per cuinar. Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100% Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, sardina, seitó, canana, verat... Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.




Coneixes la piràmide de l'alimentació saludable?



+ ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA

+ AIGUA



-  21 Dia Internacional de l'abraçada
-  24 Dia Internacional de l'Educació
-  30 Dia Escola de la Pau i la No Violència



Un cop al mes, postre casolà