

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Llenties Eco estofades		Vichyssoise amb crostons
Lluç a la romana	Pollastre l'ast	Truita de patates	FESTIU	Llom amb salsa de poma
Amanida	Xampinyons saltats	Amanida		Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt
15	16	17	18	19
Amanida russa	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb verduretes	Pastís de patata
Hamburguesa de vedella a la planxa	Abadejo al forn	Cigrons Eco estofats	Truita de tonyina	Pollastre amb curry
Ceba i tomàquet confitat	Amanida		Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt ECO	Pa i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Minestra de verdures	Espaguetis amb salsa tomàquet casolana i formatge	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de verdures amb rostes
Llenguadina amb picada al forn	Botifarra amb seques	Truita francesa	Pollastre rostit a la llimona	Llenties Eco amb arròs
Amanida		Amanida	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt
29	30			
Sopa de lleïres	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana			
Wok de gall d'indi amb verduretes	Truita de carbassó			
	Amanida			
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada			



Menú sense
carn

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Llenties Eco estofades	FESTIU	Vichyssoise amb crostons
Lluç a la romana	Truita de patates	Truita de patates		Lluç amb salsa de poma
Amanida	Xampinyons saltats	Amanida		Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt
15	16	17	18	19
Amanida russa	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb verdures	Pastís de patata i bolonyesa de llegums
Hamburguesa vegetal a la planxa	Abadejo al forn	Cigrons Eco estofats	Truita de tonyina	Ou dur amb tomàquet
ceba i tomàquet confitat	Amanida	#N/D	Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt ECO	Pa i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Minestra de verdures	Espaguetis amb salsa tomàquet casolana i formatge	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de verdures amb rostes
Llenguadina amb picada al forn	Salsitxes vegetals amb seques	Truita francesa	Lluç a la llimona	Llenties Eco amb arròs
Amanida	#N/D	Amanida	Amanida	#N/D
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt
29	30			
Sopa vegetal de lletres	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana			
Wok de soja amb verdures	Truita de carbassó			
#N/D	Amanida			
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada			

Menú sense
porc

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Llenties Eco estofades		Vichyssoise amb crostons
Lluç a la romana	Pollastre l'ast	Truita de patates	FESTIU	Lluç amb salsa de poma
Amanida	Arròs a la crema de xampinyons	Amanida		Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt
15	16	17	18	19
Amanida russa	Macarrons gratinats amb verdures	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb verduretes	Pastís de patata i bolonyesa de llegums
Hamburguesa de vedella a la planxa	Abadejo al forn	Cigrons Eco estofats	Truita de tonyina	Pollastre amb curry
patates xips	Amanida		Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt ECO	Pa i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Minestra de verdures	Espaguetis amb salsa tomàquet casolana i formatge	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de verdures amb rostes
Llenguadina amb picada al forn	Salsitxes vegetals amb seques	Truita francesa	Pollastre rostit a la llimona	Llenties Eco amb arròs
Amanida		Amanida	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt
29	30			
Sopa vegetal de lletres	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana			
Wok de gall d'indi amb verduretes	Truita de carbassó			
	Amanida			
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada			



Menú sense
gluten

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç a la romana s/gluten Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga Pollastre l'ast Xampinyons saltats Pa s/gluten i Fruita de temporada	Llenties Eco estofades Truita de patates Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	FESTIU	Vichyssoise amb crostons s/gluten Llom amb salsa de poma Amanida Pa s/gluten i iogurt
15	16	17	18	19
Amanida russa Hamburguesa de vedella a la planxa ceba i tomàquet confitat Pa s/gluten i Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Abadejo al forn Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes s/gluten Cigrons Eco estofats Pa s/gluten i Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Truita de tonyina Amanida Pa i iogurt ECO	Pastís de patata Pollastre amb curry Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llenguadina amb picada al forn Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Minestra de verdures Botifarra amb seques Pa s/gluten i Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa tomàquet casolana i formatge Truita francesa Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Trinxat de carbassó amb patata Pollastre rostit a la llimona Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Crema de verdures amb rostes s/gluten Llenties Eco amb arròs Pa s/gluten i iogurt
29	30			
Sopa amb pasta s/gluten Wok de gall d'indi amb verduretes Pa s/gluten i Fruita de temporada	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana Truita de carbassó Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada			



Menú sense
lactosa

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Llenties Eco estofades		Vichyssoise amb crostons s/llet
Lluç a la romana	Pollastre l'ast	Truita de patates	FESTIU	Llom amb salsa de poma
Amanida	Xampinyons saltats	Amanida		Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt s/ lactosa
15	16	17	18	19
Amanida russa	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb verduretes	Pastís de patata s/llet
Hamburguesa de vedella a la planxa	Abadejo al forn	Cigrons Eco estofats	Truita de tonyina	Pollastre amb curry
ceba i tomàquet confitat	Amanida		Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt s/lactosa	Pa i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Minestra de verdures	Espaguetis amb salsa tomàquet casolana	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de verdures amb rostes
Llenguadina amb picada al forn	Botifarra amb seques	Truita francesa	Pollastre rostit a la llimona	Llenties Eco amb arròs
Amanida		Amanida	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt s/ lactosa
29	30			
Sopa de lletres	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana			
Wok de gall d indi amb verduretes	Truita de carbassó			
	Amanida			
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada			



Aliment
integral



Jornades
gastronòmiques.



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



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



VISITA el gust
de créixer

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Llenties Eco estofades		Vichyssoise amb crostons
Lluç a l'andalusa	Pollastre l'ast	Abadejo al forn	FESTIU	Llom amb salsa de poma
Amanida	Xampinyons saltats	Amanida		Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt
15	16	17	18	19
Amanida russa s/ou ni maionesa	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb verduretes	Pastís de patata
Hamburguesa de vedella a la planxa	Abadejo al forn	Cigrons Eco estofats	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre amb curry
ceba i tomàquet confitat	Amanida		Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt ECO	Pa i Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs Eco a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Menestra de verdures	Espaguetis s/ou amb salsa tomàquet casolana i formatge	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de verdures amb rostes
Llenguadina amb picada al forn	Botifarra amb seques	Lluç al forn	Pollastre rostit a la llimona	Llenties Eco amb arròs
Amanida		Amanida	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt
29	30			
Sopa de lletres s/ou	Arròs Eco amb salsa de tomàquet casolana			
Wok de gall d'indi amb verduretes	Abadejo al forn			
#N/D	Amanida			
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada			



Aliment
integral



Jornades
gastronòmiques.



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



CUINA CATALANA

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

VISITA

el gust
de créixer