

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                                |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                          | 2                                 | 3                                            | 4                                               | 5                                        |
| Amanida tropical d'arròs integral (enciam, pinya, tonyina) | Bròquil amb patata al vapor       | Crema de porros amb rostes                   | Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge      | Mongetes seques estofades amb verdures   |
| Truita de carbassó                                         | Mandonguilles vedella amb salsa   | Llenties Eco estofades amb hortalisses       | Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics  | Pollastre l'ast                          |
| Amanida                                                    | -                                 | -                                            | Amanida                                         | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                   | Pa integral i Fruita de temporada | Pa i iogurt natural ECO sense sucre o fruita | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i Fruita de temporada                 |
| 8                                                          | 9                                 | 10                                           | 11                                              | 12                                       |
| Minestra de verdures                                       | Arròs amb verduretes              | Vichyssoise                                  | Amanida de patata amb ou dur, tomàquet i olives | Fideuà integral de verdures              |
| Estofat de gall dindi amb patates i verdures               | Truita d'espínacs                 | Llom amb salsa de tomàquet                   | Cigrons Eco estofats                            | Llenguadina al vapor                     |
| -                                                          | Amanida                           | Amanida                                      | -                                               | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                   | Pa integral i Fruita de temporada | Pa i Fruita de temporada                     | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i iogurt natural sense sucre o fruita |
| 15                                                         | 16                                | 17                                           | 18                                              | 19                                       |
| Mongetes seques Eco estofades                              | Espirals amb salsa de pastanaga   | Mongeta tendra amb patates                   | Arròs integral amb salsa de tomàquet            | Amanida russa                            |
| Truita de patates                                          | Lluç al forn                      | Wok de pollastre amb verdures                | Abadejo al forn                                 | Pit de pollastre arrebossat              |
| Amanida                                                    | Amanida                           | -                                            | Amanida                                         | patates rosses                           |
| Pa i Fruita de temporada                                   | Pa integral i Fruita de temporada | Pa i Fruita de temporada                     | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i gelat                               |



Aliment  
integral



Productes acreditats  
amb la certificació  
ecològica del CCPAE.



Jornades  
gastronòmiques.



Cuina Climàtica,  
sostenible i respectuosa  
amb el medi ambient



CUINA CATALANA

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



el gust  
de créixer

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 lactics.



| DILLUNS                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                             | DIVENDRES                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                         | 2                                                                                                                       | 3                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                  | 5                                                                                                             |
| Amanida tropical d'arròs integral<br>(enciam, pinya, surimi)<br>Truita de carbassó<br>Amanida<br>Pa i Fruita de temporada | Broquil amb patata al vapor<br>Mandonguilles peix (lluç i sípia)<br>amb salsa<br>-<br>Pa integral i Fruita de temporada | Crema de porros amb rostes<br>Llentíes Eco estofades amb<br>hortalisses<br>-<br>Pa i iogurt natural ECO sense<br>sucre o fruita | Macarrons amb salsa de<br>tomàquet i formatge<br>Filet de lluç al forn amb vinagreta<br>de cítrics<br>Amanida<br>Pa integral i Fruita de temporada | Mongetes seques estofades amb<br>verdures<br>Truita de patates<br>Amanida<br>Pa i Fruita de temporada         |
| 8                                                                                                                         | 9                                                                                                                       | 10                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                 | 12                                                                                                            |
| Minestra de verdures<br>Estofat de soja amb patates i<br>verdures<br>-<br>Pa i Fruita de temporada                        | Arròs amb verduretes<br>Truita d'espínacs<br>Amanida<br>Pa integral i Fruita de temporada                               | Vichyssoise<br>Lluç amb salsa de tomàquet<br>Amanida<br>Pa i Fruita de temporada                                                | Amanida de patata amb ou dur,<br>tomàquet i olives<br>Cigrons Eco estofats<br>-<br>Pa integral i Fruita de temporada                               | Fideuà integral de verdures<br>Llenguadina al vapor<br>Amanida<br>Pa i iogurt natural sense sucre o<br>fruita |
| 15                                                                                                                        | 16                                                                                                                      | 17                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                 | 19                                                                                                            |
| Mongetes seques Eco estofades<br>Truita de patates<br>Amanida<br>Pa i Fruita de temporada                                 | Espirals amb salsa de pastanaga<br>Lluç al forn<br>Amanida<br>Pa integral i Fruita de temporada                         | Mongeta tendra amb patates<br>Wok oriental de soja amb<br>verdures<br>-<br>Pa i Fruita de temporada                             | Arròs integral amb salsa de<br>tomàquet<br>Abadejo al forn<br>Amanida<br>Pa integral i Fruita de temporada                                         | Amanida russa<br>Lluç arrebossat<br>patates rosses<br>Pa i gelat                                              |



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                                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                         | 2                                           | 3                                            | 4                                               | 5                                        |
| Amanida tropical d'arròs integral (enciam, pinya, surimi) | Broquil amb patata al vapor                 | Crema de porros amb rostes                   | Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge      | Mongetes seques estofades amb verdures   |
| Truita de carbassó                                        | Mandonguilles peix (lluç i sípia) amb salsa | Llentíes Eco estofades amb hortalisses       | Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics  | Pollastre l'ast                          |
| Amanida                                                   | -                                           | -                                            | Amanida                                         | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                  | Pa integral i Fruita de temporada           | Pa i iogurt natural ECO sense sucre o fruita | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i Fruita de temporada                 |
| 8                                                         | 9                                           | 10                                           | 11                                              | 12                                       |
| Minestra de verdures                                      | Arròs amb verduretes                        | Vichyssoise                                  | Amanida de patata amb ou dur, tomàquet i olives | Fideuà integral de verdures              |
| Estofat de gall dindi amb patates i verdures              | Truita d'espínacs                           | Lluç amb salsa de tomàquet                   | Cigrons Eco estofats                            | Llenguadina al vapor                     |
| -                                                         | Amanida                                     | Amanida                                      | -                                               | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                  | Pa integral i Fruita de temporada           | Pa i Fruita de temporada                     | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i iogurt natural sense sucre o fruita |
| 15                                                        | 16                                          | 17                                           | 18                                              | 19                                       |
| Mongetes seques Eco estofades                             | Espirals amb salsa de pastanaga             | Mongeta tendra amb patates                   | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana   | Amanida russa                            |
| Truita de patates                                         | Lluç al forn                                | Wok de pollastre amb verdures                | Abadejo al forn                                 | Pit de pollastre arrebossat              |
| Amanida                                                   | Amanida                                     | -                                            | Amanida                                         | patates rosses                           |
| Pa i Fruita de temporada                                  | Pa integral i Fruita de temporada           | Pa i Fruita de temporada                     | Pa integral i Fruita de temporada               | Pa i gelat                               |





| DILLUNS                                                           | DIMARTS                                  | DIMECRES                                      | DIJOUS                                              | DIVENDRES                                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                        | 3                                             | 4                                                   | 5                                        |
| <b>Amanida tropical d'arròs integral (enciam, pinya, tonyina)</b> | Broquil amb patata al vapor              | Crema de porros amb rostes s/gluten           | Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge | Mongetes seques estofades amb verdures   |
| <b>Truita de carbassó</b>                                         | Mandonguilles vedella amb salsa          | <b>Llentíes Eco estofades amb hortalisses</b> | Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics      | <b>Pollastre l'ast</b>                   |
| Amanida                                                           | -                                        | -                                             | Amanida                                             | Amanida                                  |
| Pa s/gluten i Fruita de temporada                                 | Pa s/gluten i Fruita de temporada        | Pa i iogurt natural ECO sense sucre o fruita  | Pa s/gluten i Fruita de temporada                   | Pa s/gluten i Fruita de temporada        |
| 8                                                                 | 9                                        | 10                                            | 11                                                  | 12                                       |
| Minestra de verdures                                              | <b>Arròs amb verduretes</b>              | Vichyssoise                                   | Amanida de patata amb ou dur, tomàquet i olives     | Fideuà de verdures s/gluten              |
| Estofat de gall dindi amb patates i verdures                      | <b>Truita d'espínacs</b>                 | Llom amb salsa de tomàquet                    | <b>Cigrons Eco estofats</b>                         | Llenguadina al vapor                     |
| -                                                                 | Amanida                                  | Amanida                                       | -                                                   | Amanida                                  |
| Pa s/gluten i Fruita de temporada                                 | Pa s/gluten i Fruita de temporada        | Pa s/gluten i Fruita de temporada             | Pa s/gluten i Fruita de temporada                   | Pa i iogurt natural sense sucre o fruita |
| 15                                                                | 16                                       | 17                                            | 18                                                  | 19                                       |
| <b>Mongetes seques Eco estofades</b>                              | Espirals s/gluten amb salsa de pastanaga | <b>Mongeta tendra amb patates</b>             | <b>Arròs integral amb salsa de tomàquet</b>         | Amanida russa                            |
| <b>Truita de patates</b>                                          | Lluç al forn                             | Wok de pollastre amb verdures                 | Abadejo al forn                                     | Pit de pollastre a la planxa             |
| Amanida                                                           | Amanida                                  | -                                             | Amanida                                             | patates rosses                           |
| Pa s/gluten i Fruita de temporada                                 | Pa s/gluten i Fruita de temporada        | Pa s/gluten i Fruita de temporada             | Pa s/gluten i Fruita de temporada                   | Pa s/gluten i gelat                      |



| DILLUNS                                                           | DIMARTS                                  | DIMECRES                                           | DIJOUS                                          | DIVENDRES                              |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                        | 3                                                  | 4                                               | 5                                      |
| <b>Amanida tropical d'arròs integral (enciam, pinya, tonyina)</b> | Broquil amb patata al vapor              | Crema de porros amb rostes                         | Macarrons amb salsa de tomàquet                 | Mongetes seques estofades amb verdures |
| <b>Truita de carbassó</b>                                         | Mandonguilles vedella amb salsa          | <b>Llenties Eco estofades amb hortalisses</b>      | Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics  | <b>Pollastre l'ast</b>                 |
| Amanida                                                           | -                                        | -                                                  | Amanida                                         | Amanida                                |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i iogurt natural s/lactosa sense sucre o fruita | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i Fruita de temporada               |
| 8                                                                 | 9                                        | 10                                                 | 11                                              | 12                                     |
| Minestra de verdures                                              | <b>Arròs amb verduretes</b>              | Vichyssoise s/llet                                 | Amanida de patata amb ou dur, tomàquet i olives | <b>Fideuà integral de verdures</b>     |
| Estofat de gall dindi amb patates i verdures                      | <b>Truita d'espínacs</b>                 | Llom amb salsa de tomàquet                         | <b>Cigrons Eco estofats</b>                     | Llenguadina al vapor                   |
| -                                                                 | Amanida                                  | Amanida                                            | -                                               | Amanida                                |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i Fruita de temporada                           | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i iogurt s/lactosa natural o fruita |
| 15                                                                | 16                                       | 17                                                 | 18                                              | 19                                     |
| <b>Mongetes seques Eco estofades</b>                              | Espirals amb salsa de pastanaga          | <b>Mongeta tendra amb patates</b>                  | <b>Arròs integral amb salsa de tomàquet</b>     | Amanida russa                          |
| <b>Truita de patates</b>                                          | Lluç al forn                             | Wok de pollastre amb verdures                      | Abadejo al forn                                 | Pit de pollastre arrebossat            |
| Amanida                                                           | Amanida                                  | -                                                  | Amanida                                         | patates rosses                         |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i Fruita de temporada                           | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i iogurt s/ lactosa                 |



## Menú sense ou

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                                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                        | 3                                             | 4                                               | 5                                        |
| <b>Amanida tropical d'arròs integral (enciam, pinya, tonyina)</b> | Broquil amb patata al vapor              | Crema de porros amb rostres                   | Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet i formatge | Mongetes seques estofades amb verdures   |
| Llenguadina al vapor                                              | Hamburguesa vegetal                      | <b>Llentíes Eco estofades amb hortalisses</b> | Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics  | <b>Pollastre l'ast</b>                   |
| Amanida                                                           | -                                        | -                                             | Amanida                                         | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i iogurt natural ECO sense sucre o fruita  | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i Fruita de temporada                 |
| 8                                                                 | 9                                        | 10                                            | 11                                              | 12                                       |
| Menestra de verdures                                              | <b>Arròs amb verduretes</b>              | Vichyssoise                                   | Amanida de patata amb tomàquet i olives         | Fideuà de verdures amb pasta s/ou        |
| Estofat de gall dindi amb patates i verdures                      | Lluç al forn                             | Llom amb salsa de tomàquet                    | <b>Cigrons Eco estofats</b>                     | Llenguadina al vapor                     |
| -                                                                 | Amanida                                  | Amanida                                       | -                                               | Amanida                                  |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i Fruita de temporada                      | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i iogurt natural sense sucre o fruita |
| 15                                                                | 16                                       | 17                                            | 18                                              | 19                                       |
| <b>Mongetes seques Eco estofades</b>                              | Espirals s/ou amb salsa de pastanaga     | <b>Mongeta tendra amb patates</b>             | <b>Arròs integral amb salsa de tomàquet</b>     | Amanida russa s/ou ni maionesa           |
| Gall dindi                                                        | Hamburguesa vegetal                      | Wok de pollastre amb verdures                 | Abadejo al forn                                 | Pit de pollastre arrebossat              |
| Amanida                                                           | Amanida                                  | -                                             | Amanida                                         | patates rosses                           |
| Pa i Fruita de temporada                                          | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b> | Pa i Fruita de temporada                      | <b>Pa integral i Fruita de temporada</b>        | Pa i gelat                               |

