

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM AMB SALSETA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSÀ DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CUSCÚS AMB VERDURETES (1, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MENESTRA DE VERDURES 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27

Festiu

30

Festiu

31

PRODUCTES INTEGRALS

Els productes integrals, com el pa, la pasta o l'arròs integral, conserven més fibra, vitamines i minerals que els refinats. Ajuden a millorar la digestió i proporcionen energia de manera més sostinguda. Incorporar-los als àpats afavoreix una alimentació equilibrada i saludable.

