



FEBRER 2026

ESCOLA EL PORXOS

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la taronja amb salsa verdures (porro, pebrot, tomàquet) Pa ¹ i iogurt artesà ⁷	3 Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella forn ¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Lluç arrebossat ^{4,1,3,7} Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de bròquil ecològica ⁶ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Truita de patata ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita
9 Bròquil i patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i iogurt artesà ⁷	10 Llenties d'Ecoartesa amb verdures ¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	11 Tallarins a la napolitana ^{1,3} Bacallà al forn amb oli de pebre dolç ⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdures ¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa ¹ i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Escalopa d'au cordon bleu ^{1,3,7,8,9,10} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada ^{6,1,3} Pa ¹ i iogurt artesà ⁷	18 Sopa de lletres ^{1,3,9} Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb anet ⁴ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au al forn ¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita
23 Crema de verdures Lluç forn amb all i julivert ⁴ Patates fregides Pa ¹ i iogurt artesà ⁷	24 Mongeta tendra i patata Pollastre a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	25 Llenties amb hortalisses d'Ecoartesa ¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de patates ³ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	26 Arròs amb verduretes Estofat de carn magra (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa ¹ i fruita	27 Espirals a la napolitana ^{1,3} Croquetes de falafel ¹ Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita ecològica

Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.

ECO

Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**

El lacti serà
iogurt artesà
del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
PRODUCTES DE TEMPORADA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026

ESCOLA EL'S PORXOS

MENÚ HALAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi halal a la taronja amb salsa verdura (porro, pebrot, tomàquet) Pa¹ i iogurt artesà⁷	3 Patates estofades amb verdura (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella halal forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Lluç arrebossat^{4,1,3,7} Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de bròquil ecològica⁶ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Truita de patata³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Bròquil i patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	10 Llenties d'Ecoartesa amb verdura¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	11 Tallarins a la napolitana^{1,3} Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdura¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Pollastre arrebossat halal^{1,3,7} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{6,1,3} Pa¹ i iogurt artesà⁷	18 Brou halal amb pasta de lletres^{1,3,9} Pollastre halal a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au halal al forn¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
23 Crema de verdura Lluç forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i iogurt artesà⁷	24 Mongeta tendra i patata Pollastre halal a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	25 Llenties amb hortalisses d'Ecoartesa¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de patates³ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	26 Arròs amb verduretes Estofat de carn vedella halal (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	27 Espirals a la napolitana^{1,3} Croquetes de falafel¹ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita ecològica

Tots els àpats són
cuinats amb oli
d'oliva; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.

ECO

Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdura,
i fruites ecològiques

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja

El lactic és
iogurt artesà
del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens: Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
PRODUCTES DE TEMPORADA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026

ESCOLA EL PORXOS

MENÚ SENSE GLUTEN



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la taronja amb salsa verdures (porro, pebrot, tomàquet) Pa s/gluten i iogurt artesà ⁷	3 Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella forn ¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa s/gluten i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Lluç arrebossat amb farina de blat de moro ⁴ Enciam ecològic i cogombre Pa s/gluten i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de vedella planxa ¹² Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Trita de patata ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa s/gluten i fruita
9 Bròquil i patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i espàrrecs Pa s/gluten i iogurt artesà ⁷	10 Pèsols estofats amb verdures (pastanaga, ceba, carbassó) Trita de carbassó ³ Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita	11 Pasta s/ gluten a la napolitana Bacallà al forn amb oli de pebre dolç ⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa s/gluten i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdures ¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa s/gluten i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Pollastre arrebossat s/gluten Enciam ecològic i tomàquet Pa s/gluten i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta s/gluten amb bolonyesa de soja texturitzada ⁹ Pa s/gluten i iogurt artesà ⁷	18 Sopa de pasta s/gluten ⁹ Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa s/gluten i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb anet ⁴ Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au al forn ¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa s/gluten i fruita
23 Crema de verdures Lluç forn amb all i julivert ⁴ Patates fregides Pa s/gluten i iogurt artesà ⁷	24 Mongeta tendra i patata Pollastre a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa s/gluten i fruita	25 Pèsols amb hortalisses (pastanaga, ceba, carbassó) Trita de patates ³ Enciam ecològic i olives Pa s/gluten i fruita	26 Arròs amb verdurettes Estofat de carn magra (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa s/gluten i fruita	27 Pasta s/gluten a la napolitana Hamburguesa vedella planxa ¹² Enciam ecològic i espàrrecs Pa s/gluten i fruita ecològica

Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.

ECO

Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**

El lacticà serà
iogurt artesà
del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens: **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026

ESCOLA ELS PORXOS

MENÚ NO OU



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la taronja amb salsa verdures (porro, pebrot, tomàquet) Pa¹ i iogurt artesà⁷	3 Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Lluç arrebossat amb farina de blat de moro⁴ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de bròquil ecològica⁶ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Pollastre a la planxa³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Bròquil i patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	10 Llenties d'Ecoartesa amb verdures¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Hamburguesa de vedella Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	11 Pasta s/ou a la napolitana¹ Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdures¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Pollastre arrebossat s/ou Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada^{6,1} Pa¹ i iogurt artesà⁷	18 Sopa de pasta s/ou^{1,9} Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au al forn¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
23 Crema de verdures Lluç forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i iogurt artesà⁷	24 Mongeta tendra i patata Pollastre a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	25 Llenties amb hortalisses d'Ecoartesa¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Gall dindi planxa Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	26 Arròs amb verduretes Estofat de carn magra (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	27 Pasta s/ou a la napolitana¹ Croquetes de falafel¹ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita ecològica

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.

ECO

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, plàtan, mandarina, taronja**

El lacti serà iogurt artesà del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026

ESCOLA ELS PORXOS

MENÚ NO PROT. LLET DE VACA



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la taronja amb salsa verdures (porro, pebrot, tomàquet) Pa¹ i gelatina	3 Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Lluç arrebossat s/lacti^{4,1,3} Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de bròquil ecològica⁶ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Truita de patata³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Bròquil amb patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i olives Pa¹ i gelatina	10 Llenties d'Ecoartesa amb verdures¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita	11 Tallarins a la napolitana^{1,3} Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdures¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Pollastre arrebossat s/lacti Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{6,1,3} Pa¹ i gelatina	18 Sopa de lletres^{1,3,9} Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au al forn¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
23 Crema de verdures Lluç forn amb all i julivert⁴ Patates fredes Pa¹ i gelatina	24 Mongeta tendra i patata Pollastre a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	25 Llenties amb hortalisses d'Ecoartesa¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de patates³ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	26 Arròs amb verduretes Estofat de carn magra (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	27 Espirals a la napolitana^{1,3} Croquetes de falafel¹ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita ecològica

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix pa integral.

ECO

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: poma, pera, plàtan, mandarina, taronja

El lacti serà iogurt artesà del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026

ESCOLA ELS PORXOS

MENÚ NO PEIX



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra i patata Gall dindi a la taronja amb salsa verdures (porro, pebrot, tomàquet) Pa¹ i iogurt artesà⁷	3 Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro, carbassó, tomàquet) Hamburguesa de vedella forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	4 Crema de pastanaga Pollastre a la planxa Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	5 Cigrons estofats d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, pebrot) Hamburguesa de bròquil ecològica⁶ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	6 Arròs amb salsa tomàquet Truita de patata³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Bròquil i patata Daus de pollastre adobat Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	10 Llenties d'Ecoartesa amb verdures¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	11 Tallarins a la napolitana^{1,3} Gall dindi a la planxa Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica	12 Crema de carbassó Mandonguilles de llenties ecològiques amb tomàquet i verdures¹¹ (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	13 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Escalopa d'au cordon bleu^{1,3,7,8,9,10} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita
16 Lliure disposició	17 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{6,1,3} Pa¹ i iogurt artesà⁷	18 Sopa de lletres^{1,3,9} Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica	19 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	20 Mongeta seca estofada d'Ecoartesa (pastanaga, carbassó, ceba) Botifarra d'au al forn¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
23 Crema de verdures Llom a la planxa Patates fregides Pa¹ i iogurt artesà⁷	24 Mongeta tendra i patata Pollastre a la taronja Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	25 Llenties amb hortalisses d'Ecoartesa¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Truita de patates³ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	26 Arròs amb verduretes Estofat de carn magra (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i fruita	27 Espirals a la napolitana^{1,3} Croquetes de falafel¹ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita ecològica

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix pa integral.

ECO

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: poma, pera, plàtan, mandarina, taronja

El lactic és iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



FEBRER 2026



ESCOLA ELS PORXOS

SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Pèsols saltats amb ceba Peix al forn Pa i fruita	3 Pasta integral amb verdures Trita al gust Pa i fruita	4 Graellada de verdures de temporada Tofu amb tomàquet Pa i fruita	5 Crema de verdures de temporada Remenat d'ous ³ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	6 Sopa meravel·la Pizza al gust Pa ¹ i fruita
9 Cuscús amb verdures Peix a la planxa Pa i fruita	10 Coliflor gratinada Conill amb allada Pa ¹ i fruita	11 Crema de carbassa Vedella a la planxa Pa i fruita ecològica	12 Quinoa amb verdures de temporada Peix al forn Pa i fruita	13 Amanida variada am fruits secs Torrada d'escalivada amb tonyina fruita
16 Lliure disposició	17 Verdures a la planxa Hamburguesa casolana Pa i fruita	18 Arròs integral amb tomàquet Peix arrebossat Pa i fruita	19 Amanida variada Quiche d'espínacs Pa i fruita ecològica	20 Verdures en tempura Calamarcets a la planxa Pa i fruita
23 Sopa de l'àvia Trita al gust Pa i fruita	24 Pasta integral amb verdures de temporada Humus Pa i fruita	25 Verdura i patata Calamarcets a la planxa amb all i julivert Pa i fruita	26 Crema de moniato i carbassa Xai a la planxa Pa i fruita	27 Amanida d'alvocat i tonyina Pa amb tomàquet i pernil Fruita



Es recomana cuinar amb **olis saludables**

Es recomana menjar **pa integral**



Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars



Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT