

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Llenties saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Trinxat de bròquil Wok de gall dindi amb verdures Pa integral logurt natural	8 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa integral Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures Pollastre a la farigola Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge Lluç a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
19 Minestra de verdures Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	20 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Patata i ceba Pa integral logurt natural	22 Mongeta tendra amb patates Llom al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Crema de carbassó amb crostons Macarrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi Pa integral Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb pasta Delícies de bacallà Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Paella de verdures Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Crema de carbassa amb crostons Pollastre al forn Patates al caliu Pa integral Natilles	30 Festiu

Fruita de temporada:
Poma, pera, plàtan, meló, síndria

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 dels làctics.

VALORACIÓ NUTRICIONAL:

VE: 560 – 850 kcal
GT: 10 – 33 g
GS: 1 – 10g
HC: 77 – 118g
AZ: 11 – 30g
PROT: 16 – 34g
SAL: 1 – 3g



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