

				<p>DIJOUS 1</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIVENDRES 2</p> <p>Espaguetis eco amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patates i verdures amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>			
<p>DILLUNS 5</p> <p>Coliflor gratinada amb beixamel i formatge</p> <p>Llom arrebossat casolà amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 6</p> <p>Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMECRES 7</p> <p>Sèmola de blat amb tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIJOUS 8</p> <p>Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIVENDRES 9</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	
<p>DILLUNS 12</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba</p> <p>Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 13</p> <p>Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Truita d'olives amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIMECRES 14</p> <p>Crema de lleties eco i verdura</p> <p>Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIJOUS 15</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p>Tastet! Hummus amb bastonets de pa</p>		<p>DIVENDRES 16</p> <p>Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba</p> <p>Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	
<p>DILLUNS 19</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 20</p> <p>Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMECRES 21</p> <p>Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIJOUS 22</p> <p>Ajiaco sopa d'au amb blat de moro</p> <p>Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all</p> <p>Banano</p>		<p>DIVENDRES 23</p> <p>Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat</p> <p>Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural ecològic</p>	
<p>DILLUNS 26</p> <p>Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet</p> <p>Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 27</p> <p>Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba</p> <p>Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIMECRES 28</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>					

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.

Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides

Les verdures i hortalisses són ecològiques.

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates Caçó al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba Fruita de temporada ecològica	Espaguetis eco amb salsa de tomàquet Truita de patates i verdures amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb beixamel i formatge Anelles de calamar arrebossades casolanes amb patates al forn Fruita de temporada ecològica	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba Truita de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Sèmola de blat amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives logurt natural ecològic	Escudella de verdures amb galets eco brou de verdures, galets i vegetals Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba Lluç al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat Truita d'olives amb enciam i pastanaga logurt natural ecològic	Crema de lleties eco i verdura Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Ous durs amb tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates Tintorera amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba Fruita de temporada ecològica	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Ajiaco sopa de verdures amb blat de moro Caçó amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all Banano	Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet Halibut amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica	Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams logurt natural ecològic	Crema de verdures de temporada Lluç arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.

DIJOURS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
Caçó al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Halibut al forn amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb beixamel i formatge	Verdura de temporada amb patates	Sèmola de blat amb tomàquet	Escudella de verdures amb galets eco brou de verdures, galets i vegetals	Crema de verdura de temporada
Anelles de calamar arrebossades casolanes (sense ou) amb patates al forn	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives	Tintorera al forn amb enciam i tomàquet	Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba	Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de lleties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Lluç al forn amb niu d'enciams	Caçó al forn amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Halibut al forn amb tomàquet i ceba	Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Crema de verdura de temporada	Ajiaco sopa de verdures amb blat de moro	Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat
Tintorera amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Lluç al forn amb enciam i olives	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Caçó amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Verdura de temporada amb patates	Crema de verdures de temporada
Halibut amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Lluç arrebossat casolà (sense ou) amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Truita de patates i verdures amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb beixamel i formatge	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Sèmola de blat amb tomàquet	Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals	Crema de verdura de temporada
Llom arrebossat casolà amb patates al forn	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives	Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet	Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba	Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de lleties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams	Truita d'olives amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba	Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Ajiaco sopa d'au amb blat de moro	Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat
Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Crema de verdures de temporada
Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams	Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.



Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet
Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Truita de patates i verdures amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb crema de llet i formatge (sense farina)	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Pasta (sense gluten) amb tomàquet	Escudella de galets (sense gluten) brou d'au, galets (sense gluten) i vegetals	Crema de verdura de temporada
Llom a la planxa amb patates al forn	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives	Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet	Coca (sense gluten) casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba	Espirals (sense gluten) napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de lleties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams	Truita d'olives amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica 	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa 	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Ajiaco sopa d'au amb blat de moro	Macarrons (sense gluten) amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat (sense farina)
Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Crema de verdures de temporada
Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet
Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Truita de patates i verdures amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb crema de llet i formatge (sense farina)	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Pasta (sense gluten) amb tomàquet	Escudella de galets (sense gluten) brou d'au, galets i vegetals	Crema de verdura de temporada
Llom a la planxa amb patates al forn	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat permès al forn amb enciam i olives	Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet	Coca (sense gluten) casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa d'au amb arròs eco brou d'au, tomàquet i ceba	Espirals (sense gluten) napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de llenties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams	Truita d'olives amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Ajiaco sopa d'au amb blat de moro	Macarrons (sense gluten) amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat
Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Peix fresc segons mercat permès al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Llenties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Crema de verdures de temporada
Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga



			DIJOUS 1 Verdura de temporada amb patates Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba Fruita de temporada ecològica		DIVENDRES 2 Espaguetis eco amb salsa de tomàquet Truita de patates i verdures amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica				
DILLUNS 5 Coliflor saltada amb all i ceba Llom arrebossat casolà amb patates al forn Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 6 Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica		DIMECRES 7 Sèmola de blat amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives logurt sense lactosa		DIJOUS 8 Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica		DIVENDRES 9 Crema de verdura de temporada Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i NO formatge Fruita de temporada ecològica	
DILLUNS 12 Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 13 Espirals integrals napolitana tomàquet i NO formatge ratllat Truita d'olives amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa		DIMECRES 14 Crema de lleties eco i verdura Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica		DIJOUS 15 Verdura de temporada amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa		DIVENDRES 16 Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	
DILLUNS 19 Verdura de temporada amb patates Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, NO crema de llet i ceba Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 20 Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica		DIMECRES 21 Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica		DIJOUS 22 Ajiaco sopa d'au amb blat de moro Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all Banano		DIVENDRES 23 Macarrons eco amb tomàquet Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro logurt sense lactosa	
DILLUNS 26 Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 27 Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams logurt sense lactosa		DIMECRES 28 Crema de verdures de temporada Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica					



El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu. Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral
 Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan
 Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
 Les verdures i hortalisses són ecològiques.



			DIJOUS 1 Verdura de temporada amb patates Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba Fruita de temporada ecològica		DIVENDRES 2 Espaguetis eco amb salsa de tomàquet Truita de patates i verdures amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica				
DILLUNS 5 Coliflor gratinada amb beixamel i formatge Llom a la planxa amb patates al forn Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 6 Verdura de temporada amb patates Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica		DIMECRES 7 Sèmola de blat amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives logurt natural ecològic		DIJOUS 8 Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica		DIVENDRES 9 Crema de verdura de temporada Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge Fruita de temporada ecològica	
DILLUNS 12 Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 13 Espirals eco napolitana tomàquet i formatge ratllat Truita d'olives amb enciam i pastanaga logurt natural ecològic		DIMECRES 14 Crema de verdures de temporada Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica		DIJOUS 15 Verdura de temporada amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica		DIVENDRES 16 Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	
DILLUNS 19 Verdura de temporada amb patates Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 20 Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica		DIMECRES 21 Crema de verdura de temporada Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica		DIJOUS 22 Ajiaco sopa d'au amb blat de moro Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all Banano		DIVENDRES 23 Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic	
DILLUNS 26 Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica		DIMARTS 27 Verdura de temporada amb patates Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams logurt natural ecològic		DIMECRES 28 Crema de verdures de temporada Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica					

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral



Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Truita de patates i verdures amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb beixamel i formatge	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Sèmola de blat amb tomàquet	Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals	Crema de verdura de temporada
Llom arrebossat casolà amb patates al forn	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb enciam i olives	Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet	Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa d'au amb arròs eco brou d'au, tomàquet i ceba	Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de lleties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams	Truita d'olives amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba	Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica 	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa 	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Ajiaco sopa d'au amb blat de moro	Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat
Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Estofat de porc amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Lluç enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Lleties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Crema de verdures de temporada
Mandonguilles mixtes eco amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams	Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.

Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides

Les verdures i hortalisses són ecològiques.

			<p>DIJOUS 1</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIVENDRES 2</p> <p>Espaguetis eco amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patates i verdures amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>				
<p>DILLUNS 5</p> <p>Coliflor gratinada amb beixamel i formatge</p> <p>Anelles de calamar arrebossades casolanes amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 6</p> <p>Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMECRES 7</p> <p>Sèmola de blat amb tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIJOUS 8</p> <p>Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals</p> <p>Truita francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIVENDRES 9</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	
<p>DILLUNS 12</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba</p> <p>Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 13</p> <p>Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Truita d'olives amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIMECRES 14</p> <p>Crema de llenties eco i verdura</p> <p>Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIJOUS 15</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p>Tastet! Hummus amb bastonets de pa</p>		<p>DIVENDRES 16</p> <p>Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba</p> <p>Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	
<p>DILLUNS 19</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 20</p> <p>Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMECRES 21</p> <p>Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIJOUS 22</p> <p>Ajiaco sopa d'au amb blat de moro</p> <p>Caçó amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all</p> <p>Banano</p>		<p>DIVENDRES 23</p> <p>Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat</p> <p>Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural ecològic</p>	
<p>DILLUNS 26</p> <p>Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet</p> <p>Halibut amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		<p>DIMARTS 27</p> <p>Llenties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba</p> <p>Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams</p> <p>logurt natural ecològic</p>		<p>DIMECRES 28</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>					

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu. Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides
Les verdures i hortalisses són ecològiques.





NO PORC NI VEDELLA

MENÚ FEBRER

BOSC DE MONTJUÏC

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Verdura de temporada amb patates	Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
Palpís de gall dindi al forn amb salsa de verdures tomàquet, pastanaga, porro i ceba	Truita de patates i verdures amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Coliflor gratinada amb beixamel i formatge	Mongetes blanques eco estofades porro, pastanaga, tomàquet i ceba	Sèmola de blat amb tomàquet	Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals	Crema de verdura de temporada
Anelles de calamar arrebossades casolanes amb patates al forn	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Pizza casolana de l'hort tomàquet, verdures de temporada i formatge
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa de peix amb arròs eco brou de peix, tomàquet i ceba	Espirals integrals napolitana tomàquet i formatge ratllat	Crema de llenties eco i verdura	Verdura de temporada amb patates	Patates guisades amb verdures patata, tomàquet, pastanaga, ceba
Palpís de gall dindi al forn amb niu d'enciams	Truita d'olives amb enciam i pastanaga	Paella de verdures porro, pastanaga, pebrot, tomàquet i ceba	Ous durs amb tomàquet i ceba	Bacallà enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica 	Fruita de temporada ecològica Tastet! Hummus amb bastonets de pa 	Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura de temporada amb patates	Arròs integral a la cassola amb verdures pastanaga, porro, ceba i tomàquet	Cigrons eco amb tomàquet, pastanaga i ceba	Ajiaco sopa d'au amb blat de moro	Macarrons eco amb salsa beixamel crema de llet i formatge ratllat
Tacs de gall dindi amb salsa de poma poma, crema de llet i ceba	Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Caçó amb hogao i arròs eco amb sofregit de tomàquet, ceba i all	Peix fresc segons mercat enfarinat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Banano	logurt natural ecològic

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
Arròs eco saltat amb verdures porro, pastanaga i tomàquet	Llenties eco estofades pebrot vermell i verd, porro i ceba	Crema de verdures de temporada
Halibut amb salsa amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de pastanaga i ceba amb niu d'enciams	Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives
Fruita de temporada ecològica	logurt natural ecològic	Fruita de temporada ecològica

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu. Els ous són frescos.

Un cop a la setmana es servirà pa integral

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya i plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga

S'utilitzarà oli d'oliva verge ecològic per amanir les amanides

Les verdures i hortalisses són ecològiques.



Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica