



Dilluns

1
Espaguetis integrals a la carbonara
Lluç a la marinera
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Làctic

7
Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Pizza amb bolonyesa de soia
Enciam i api amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Dimarts

1
Espaguetis integrals a la carbonara
Lluç a la marinera
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Làctic

8
Cigrons saltejats amb pernil
Pollastre rostit
Tomàquet al forn amb formatge i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

15

Dimecres

2
Crema de carbassó amb formatge opcional
Estofat vedella amb salsa i xampinyons
Pa blanc
Fruita de temporada

9
Paella de verdures
Llenguadina a la llimona
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Làctic

16

Dijous

3
Mongetes seques amb verdures
Truita de carbassó
Bufet d'amanida
Pa integral
Fruita de temporada

10
Crema de carbassa i pastanaga
Llom al forn amb salsa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

17

Divendres

4
Bròquil amb patata
Raves de calamar
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

11
Macarrons a la napolitana
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

18

Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28
Pèsols saltejats amb pernil
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Làctic

22

Lenties saltejades amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de llom amb xips
Pa blanc
Crema catalana

30

Crema de verdures
Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki
Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
Abadejo amb salsa de tomàquet
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Mongetes tendres amb patata
Pollastre amb salsa barbacoa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada





Dilluns

7

Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

 Espirals amb bolonyesa de soia

Pa blanc
Fruita de temporada

14

Dimarts

1

Espaguetis integrals a la carbonara

Lluç a la marinera

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral
Làctic

8

Cigrons saltejats amb pernil

Pollastre rostit

Tomàquet al forn amb formatge i orenga


Pa integral
Fruita de temporada

15

Dimecres

2

Crema de carbassó amb formatge opcional


 **Estofat vedella** amb salsa i xampinyons

Pa blanc
Fruita de temporada

9

Paella de verdures

Llenguadina a la llimona


 Carbassó arrebossat


Pa blanc
Làctic

16

Dijous

3

 Mongetes seques amb verdures

 Truita de carbassó

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

10

Crema de carbassa i pastanaga

Llom al forn amb salsa

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

17

Divendres

4

Bròquil amb patata

Raves de calamar

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

11

Macarrons a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc
Fruita de temporada

18



Vacances de Setmana Santa

21

Dilluns de pasqua

28

Pèsols saltejats amb pernil


 Truita de carbassó 

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc
Làctic

22

Llenties saltejades amb verdures

 Truita de patata i ceba

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

29

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Lluç al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

23

 **SANT JORDI**

Sopa de lletres

Llibrets de llom amb xips

Pa blanc
Crema catalana


30

Crema de verdures

Wok de **pollastre** amb verdures al teriyaki

Pa blanc
Fruita de temporada

24


 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Abadejo amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral
Fruita de temporada

25

 Mongetes tendres amb patata

Pollastre amb salsa barbacoa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc
Fruita de temporada





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de pèsols



Ingredients (4 pax)

600 g de pèsols

1 Ceba tendra

½ manat d'allis tendres

50 g de pernil dolç

Llorer, sal i perbre

Recepta: Pèsols saltejats amb pernil

- ✓ En una paella amb oli d'oliva, daurar 5 minuts la ceba tendra picada, els alls tendres en juliana i els dauets de pernil dolç.
- ✓ Incorporar els pèsols pelats i el llorer.
- ✓ Salpebrar lleugerament, incorporar l'aigua mineral natural, tapar la paella i esperar que arrenqui el bull.
- ✓ Deixar coure els pèsols amb pernil dolç 5 minuts a foc mig i servir tot seguit.

Sabies que...

- ❑ Tot i que molts els consideren verdures, en realitat **són llegums**. Aquesta confusió és deguda al fet que solen consumir-se frescos i tenen una textura més propera a les verdures que als llegums tradicionals, com els cigrons o les lleties.
- ❑ Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç a la marinera s/gluten Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	2 Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb verdures Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	4 Bròquil amb patata Peix arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
7 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza s/gluten amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Làctic	10 Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Macarrons s/gluten a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21 Dilluns de pasqua	22 Llenties s/gluten saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	23  SANT JORDI! Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Postra especial s/gluten	24 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
28 Pèsols saltejats amb pernil Trita de carbassó  Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Làctic	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada		





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Peix arrebossat s/làctics
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	logurt s/lactosa		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb pernil	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Pollastre rostit	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb orenga	Carbassó arrebossat s/làctics	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	SANT JORDI Sopa de lletres	Aròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Llibrets de llom s/làctics amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Postrera especial s/làctics	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil	Amanida de pasta (surimi, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
logurt s/lactosa	Fruita de temporada			






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals a la carbonara Lluç a la marinera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Peix arrebossat s/f. Secs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa soia Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit Tomàquet al fom amb formatge i orenga Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Làctic	Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom s/f.secs amb xips Pa blanc Crema catalana	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Abadejo amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre amb salsa barbacoa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb pernil  Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç al fom Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Wok de pollastre amb verdures al teriyaki Pa blanc Fruita de temporada		






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Truita de carbassó	Raves de calamar
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida 	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Làctic		Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre rostit	Llengüadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i api amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	SANT JORDI! Sopa d'au de lletres	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Librets de pollastre i formatge amb xips	Abadejo amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa barbacoa
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
	Pa integral	Crema catalana	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols saltejats amb gall d'indi 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de pollastre amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Espaguetis integrals amb tomàquet	Crema de carbassó amb formatge opcional	Mongetes seques amb verdures	Bròquil amb patata
	Lluç a la marinera	Saltejat de llegums amb verdures i ou dur	Truita de carbassó	Rotllets de primavera
	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Làctic		Fruita de temporada 	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Cigrons saltejats amb verdures	Paella de verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons a la napolitana
Pizza amb bolonyesa soia	Crema de verdures amb formatge	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa
Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Carbassó arrebossat	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18

Vacances de Setmana Santa

21	22	23	24	25
Dilluns de pasqua	Llenties saltejades amb verdures	 SANT JORDI!	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Mongeta tendra amb patata
	Truita de patata i ceba	Sopa vegetal de lletres	Abadejo amb salsa de tomàquet	Saltejat de llegums amb ou dur
	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Llibrets de carbassó i formatge amb xips	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Crema catalana	Fruita de temporada	
28	29	30		
Pèsols amb patates 	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures		
Truita de carbassó	Lluç al forn	Wok de soia amb verdures al teriyaki		
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada		
Làctic	Fruita de temporada			

