



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Festa de cloenda	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Amanida de pasta	Lluç a la marinera	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral Làctic	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada		
9	10	11	12	13
Festiu	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons a la siciliana
	Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Salsitxes amb samfaina	Lluç al forn amb salsa
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa integral	Enciam i api amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	Festa de cloenda	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Amanida de pasta	Lluç a la marinera	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Nugguets i croquetes	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Festiu	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons a la siciliana
	Espirals amb bolonyesa soia	Truita francesa	Salsitxes amb samfaina	Lluç al forn amb salsa
	Pa integral	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa integral	Enciam i api amb 'OOVE'
	Fruita de temporada	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
		Làctic		Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27



Vacances d'estiu





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.

Allguns 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.

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.



És temps de cogombre



Ingredientes per 4 pax:

4 Tomàquets madurs

1 Cogombre mitjà

Un grapat d'olives negres

Oli, sal i vinagre al gust

Pebre negre (opcional)

Orenga o alfàbrega (opcional)

Recepta: Amanida de cogombre

- ✓ Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.
- ✓ Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.
- ✓ Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Sabies que...

- ❑ Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- ❑ Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- ❑ A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	<i>Festa de cloenda</i>	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Amanida de pasta s/gluten	Lluç a la marinera s/gluten	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures (s/soia)
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Croquetes s/gluten	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	
Pa s/gluten	Xips	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festiu</i>	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons s/gluten a la siciliana
	Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Salsitxes amb samfaina	Lluç al forn amb salsa
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives		Enciam i api amb 'OOVE'
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons s/gluten	Llenties s/gluten saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/gluten
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/gluten
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	<i>Festa de cloenda</i>	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa	Amanida de pasta	Lluç a la marinera	Truita de carbassó	Wok oriental de porc amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pollastre arrebossat s/làctics	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festiu</i>	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons a la siciliana s/formatge
	Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita francesa	Salsitxes amb samfaina	Lluç al forn amb salsa
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa integral	Enciam i api amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt s/lactosa		Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Peix arrebossat s/làctics
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<i>Festa de cloenda</i> Amanida de pasta Pollastre arrebossat s/f. Secs Xips Gelat Flash	Amanida de patata amb ou dur Lluç a la marinera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Làctic	Crema de carbassó amb formatge opcional Wok oriental de porc amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festiu</i>	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives) Truita francesa Amanida de tomàquet, cogombre i olives Pa blanc Làctic	Paella de verdures Salsitxes amb samfaina Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons a la siciliana Lluç al forn amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures Llenguadina a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Peix arrebossat s/f. Secs Patata dau Pa blanc Gelat s/f. Secs
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	<i>Festa de cloenda</i>	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa de vedella a la planxa	Amanida de pasta	Lluç a la marinera	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Nuggets i croquetes de pollastre	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festiu</i>	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons a la siciliana
	Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Salsitxes d'au amb samfaina	Lluç al forn amb salsa
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Pa integral	Enciam i api amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina a la llimona	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs a la napolitana	<i>Festa de cloenda</i>	Amanida de patata amb ou dur	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de carbassó amb formatge opcional
Hamburguesa vegetal a la planxa	Amanida de pasta	Lluç a la marinera	Truita de carbassó	Wok oriental de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Croquetes d'espínacs	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	
Pa blanc	Xips	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Gelat Flash	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festiu</i>	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)	Paella de verdures	Macarrons a la siciliana
	Pizza amb bolonyesa de soja	Truita francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Lluç al forn amb salsa
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Amanida de tomàquet, cogombre i olives	Samfaina	Rotllets de primavera
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de porros amb crostons	Llenties saltejades amb verdures	Bròquil amb patata	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Pèsols saltejats amb patata i ou dur	Llenguadina a la llimona	Amanida de llegums	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Pa blanc	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
23	24	25	26	27

Vacances d'estiu