

DINAR		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
DINAR		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
DINAR		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
DINAR		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	 <p>Fes clic aquí per obtenir més informació</p>
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



ESCANEJA EL NOSTRE QR O CLICA AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!



PREPARA'T PER

2ª EDICIÓ PETITS XEFS



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + OU.....
 VERDURES + CARN.....
 VERDURES + PEIX.....
 VERDURES + OU.....
 FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
 VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
 VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
 FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....

.....

SETMANA 1		DILLUNS 06		DIMARTS 07		DIMECRES 08		DIJOUS 09		DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat	FESTIU		MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET i FORMATGE RATLLAT		VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)	
	Segon plat			TRUITA DE CARBASSÓ		VARETES DE PEIX		POLLASTRE AL FORN AMB		VARETES DE PEIX	
	Guarnició							SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)		PATATA AL FORN	
	Postres			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassó, ceba, patata i nata líquida)		PÈSOLS BULLITS AMB PATATA		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassa, ceba, patata)		AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)		TRUITA DE PERNIL CUIT		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) i FORMATGE RATLLAT		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb		VARETES DE PEIX	
	Guarnició					XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CEBA I CARBASSÓ AL FORN			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA		AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassó, pastanaga, ceba, patata)		ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		TRUITA D'ALBERGÍNIA		VARETES DE PEIX		PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		POLLASTRE AL FORN	
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)		PATATES FREGIDES							
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA			
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)		FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) i FORMATGE RATLLAT			
	Segon plat	VARETES DE PEIX amb		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA		ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS			
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT							
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		GELAT			

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ AL FORN ALL I JULIVERT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur)
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL DE GALL DINDI	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL DE GALL DINDI	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, tonyina)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	BACALLÀ AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, our dur, gambes)	TRUITA DE FORMATGE	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, TONYINA)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	TRUITA DE TONYINA	VARETES DE PEIX	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat s/lactosa	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc s/lactosa)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi s/lactosa, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT S/LACTOSA	ESPAQUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT SENSE LACTOSA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc s/lactosa)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA S/LACTOSA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I LLEVAT NUTRICIONAL	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, cogombre)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIAS (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi*, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT*	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I LLEVAT NUTRICIONAL	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

* Assegurar un pernil cuit o pernil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com proteïna làcties.

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS S/GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT amb farina blat de moro s/gluten
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	POLLASTRE A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT S/GLUTEN	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET i FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) i FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) i FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM I PANSES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	Primer plat	FESTIU	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET i FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat		TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) i FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA	
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) i FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat		MACARRONS AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	FESTIU	TRUITA DE CARBASSÓ	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat		MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	FESTIU	TRUITA DE CARBASSÓ	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, tonyina, our dur) AMB MAIONESA s/pèsols
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) s/pèsols	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	MACARRONS SALTATS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE PERNIL CURAT	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pastanaga, pernil curat) (sense pèsols)	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	POLLASTRE A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, patata) (sense pèsols)	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	GELAT	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	Primer plat	MACARRONS (135g) AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC	ARRÓS (40g) AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro) 1 R d'HC	
	Segon plat	TRUITA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT (farina blat de moro 15g) 1 R d'HC	
	Guarnició	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN (35g) 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
FESTIU						
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS (100g) BULLITS AMB PATATA (130g) 3 R d'HC	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA (15g) 1 R d'HC	AMANIDA DE CIGRONS (165g) (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra (125g), pastanaga, patata (130g), pèsols (50g), tonyina, our dur) AMB MAIONESA 3 R d'HC
	Segon plat	ARRÓS (100g) 3 DELÍCIES (pèsols (50g), pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) 3 R d'HC	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS (70g) A LA BOLONYESA DE LLENTIES (25g) (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC	AMANIDA DE PASTA (90g) (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc) 2 R d'HC	AMANIDA DE LLENTIES (150g) (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro) 3 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	ARRÓS (115g) AMB XAMPINYONS I CEBA 3 R d'HC
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS (300g) AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT 3 R d'HC	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	Primer plat	ARRÓS (115g) A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat) 3 R d'HC	FESOLS (110g) SALTATS AMB ALL I BOLETS 3 R d'HC	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata (65g)) AMB CROSTONETS DE PA (15g) 2 R d'HC	MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC	
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA (80g) 1 R d'HC	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata (65g)) 1 R d'HC	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	GELAT 1,5 R d'HC	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable



CEE SANT RAFAEL

ABRIL 2026 (rotació d'estiu): MENÚ ITM



SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	PLAT ÚNIC	FESTIU	LLUÇ AL FORN	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA
			+	+	+	+
		TRUITA DE CARABASSÓ	TRUITA DE FORMATGE	TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATES FREGIDES	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	LLUÇ AL FORN
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE PERNIL CUIT	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES FREGIDES	TRUITA DE TONYINA
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN
		+	+	+	+	+
		TRUITA DE PATATA I CEBA	TRUITA DE TONYINA	PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE	PATATES FREGIDES
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA		
DINAR	PLAT ÚNIC	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA	GALL DINDI AL FORN	
		+	+	+	+	
		TRUITA D'ESPINACS	PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATES FREGIDES	

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

DILLUNS 06		DIMARTS 07		DIMECRES 08		DIJOUS 09		DIVENDRES 10			
DINAR	Primer plat	FESTIU		CREMA DE CARABASSÓ (200g), CEBA (120g), PASTA INTEGRAL (200g) AMB OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE PORROS (120g), PATATA (40g), CIGRONS (128g) I LLUÇ (98g) I NATA LÍQUIDA (80g)	CREMA DE MONGETA TENDRA (120g), PATATA (85g), SAMFAINA (120g), POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB SEITÓ (98g), PATATA (65g) I VERDURES AL FORN (120g) + OLI (52,5g)				
	Segon plat	FESTIU									
	Guarnició	FESTIU		TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)				
	Postres	FESTIU									
SETMANA 2		DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (carabassó 150g), ceba 90g, patata 85g i nata líquida 80g) amb ARRÒS INTEGRAL (32g) I GALL DINDI (75g)	CREMA DE PÈSOLS (80g) AMB PATATA (85g) I OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 85g) AMB LLENTIES (15g) I VEDELLA (75g)+ OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE CIGRONS (160g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE MONGETA VERDA (90g), PÈSOLS (20g), PASTANAGA (60g), PATATA (85g) AMB LLUÇ (98g) AMB MAIONESA (70g)					
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)				
	Postres										
SETMANA 3		DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
DINAR	Primer plat	CREMA DE MONGETA VERDA (120g), PATATA (80g), VEDELLA (75g), SOFREGIT VERDURES (80g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE CARABASSA (60g), PATATA (80g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE LLENTIES (105g), VERDURES SOFREGIDES (120g), PATATA (45g) i SALMÓ (98g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE VERDURES (carabassó 100g, ceba 60g , patata 85g) AMB PÈSOLS (40g) I GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB POLLASTRE (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI D'OLIVA (52,5g)					
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)				
	Postres										
SETMANA 4		DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30 - ANIVERSARI ESCOLA			
DINAR	Primer plat	CREMA DE ALBERGÍNIA (80g), PATATA (80g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i LLUÇ (98g) + OLI (52,5g)	CREMA DE FESOLS (120g), VERDURES SOFREGIDES (ceba 40g, tomàquet 80g, pastanaga 40g), ESPINACS (60g) AMB POLLASTRE (75g) + OLI (52,5g)	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons 120g, ceba 120g, patata 85g) AMB VEDELLA (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE VERDURES (ceba 120g, pastanaga 70g, carabassó 150g), PASTA INTEGRAL (92g), VEDELLA (75g) + OLI (52,5g)						
	Segon plat										
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)					
	Postres										

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya