

DILLUNS

2

- Arròs amb verdures
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Empedrat de cigrons
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

JORNADA ALEMANYA

- Bratkartoffeln
- Weisswurst amb currywurst i chucrut
- Schwarzwald kirschtorte

DIJOUS

5

- Patata i bròquil
- Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Pasta a la bolonyesa vegetal
- Rotllets de primavera amb enciam i olives
- Fruita de temporada

9



10

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

12

- Fideuà de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

13

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

16

- Paella de verdures
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

17

- Patata i mongeta verda
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

18

- Amanida caprese
- Curri de cigrons
- Fruita de temporada

19

- FESTA FINAL DE CURS
- Pasta a la napolitana
- Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips
- Gelat

20

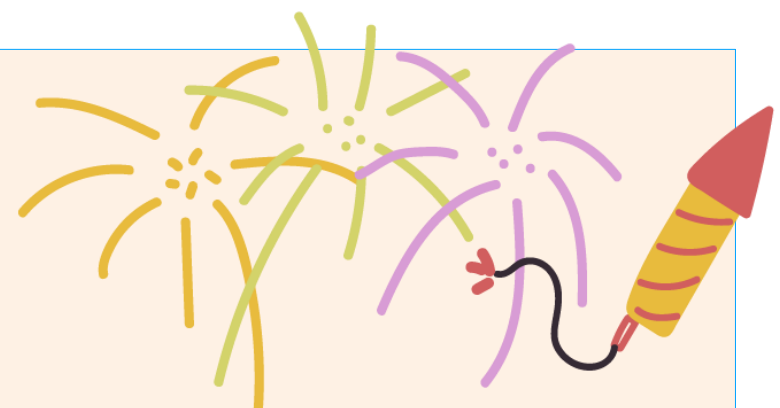
- Amanida campera
- Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - Arroz con verduras - Tortilla a la francesa con tomate aliñado - Fruta de temporada	3 - Empedrado de garbanzos - Fogonero al horno al estilo del chef - Fruta de temporada	4 JORNADA ALEMANA - Bratkartoffeln - Weisswurst amb currywurst i chucrut - Schwarzwaldler kirschtorte	5 - Patata y brócoli - Pollo a la jardinera con lechuga y zanahoria - Yogur natural	6 - Pasta a la boloñesa vegetal - Rollitos de primavera con lechuga y aceitunas - Fruta de temporada
9	10 - Ensalada de lentejas - Tortilla de patatas con lechuga y aceitunas - Fruta de temporada	11 - Arroz a la milanesa - Pavo estofado con champiñones - Fruta de temporada	12 - Fideuada de verduras - Lenguadina a la andaluza con lechuga y tomate - Yogur natural	13 - Judías blancas salteadas con ajo y perejil - Hamburguesa vegetal con lechuga y zanahoria - Fruta de temporada
16 - Paella de verduras - Tortilla de jamón con lechuga y tomate - Fruta de temporada	17 - Patata y judías verdes - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Fruta de temporada	18 - Ensalada caprese - Curri de garbanzos - Fruta de temporada	19 FIESTA FIN DE CURSO - Pasta a la napolitana - Escalopa de pollo rebozada con patatas chips - Helado	20 - Ensalada campera - Salchichas de cerdo a la plancha con lechuga y maíz - Fruta de temporada

EL TOMATE

Con la llegada del buen tiempo, el tomate es el rey de las mesas mediterráneas. Considerado una fruta por su estructura botánica, es rico en agua, vitamina C, potasio y antioxidantes como el licopeno, que contribuyen a la salud cardiovascular y la prevención del cáncer.

Es ligero, sabroso y versátil: ¡ideal para ensaladas, salsas o simplemente a rodajas con un chorro de aceite!

¡Aprovecha la temporada y da color y salud a tus platos!



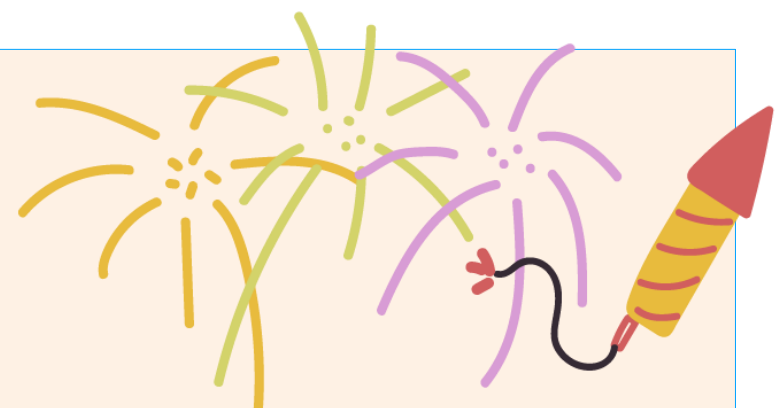
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata, ceba i bacó · Salchicha de carn sense gluten amb ketchup, cuuri i col · Pastís sense al·lèrgens	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta sense gluten a la bolonyesa de carn · Gall dindi a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures (fideus sens gluten) · Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa de carn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta sense gluten a la napolitana · Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



SENSE OU

DILLUNS

2

- Arròs amb verdures
- **Peix a la planxa** amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Empedrat de cigrons (**sense ou**)
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- JORNADA ALEMANYA
- Patata, ceba i bacó
- Salchicha Baviera amb ketchup, cuuri i col
- **Pastís sense al·lèrgens**

DIJOUS

5

- Patata i bròquil
- Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
- logurt natural

DIVENDRES

6

- **Pasta sense ou** a la bolonyesa vegetal
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

9



10

- Amanida de lleties (**sense ou**)
- **Peix a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

12

- Fideuà de verdures (**fideus sense ou**)
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

13

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa de carn** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

16

- Paella de verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

17

- Patata i mongeta verda
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

18

- Amanida caprese
- Curri de cigrons
- Fruita de temporada

19

- FESTA FINAL DE CURS
- **Pasta sense ou** a la napolitana
- Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

20

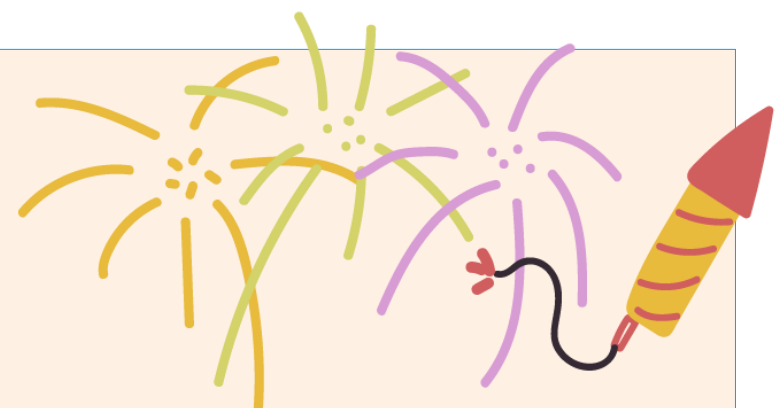
- Amanida campera (**sense ou**)
- Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



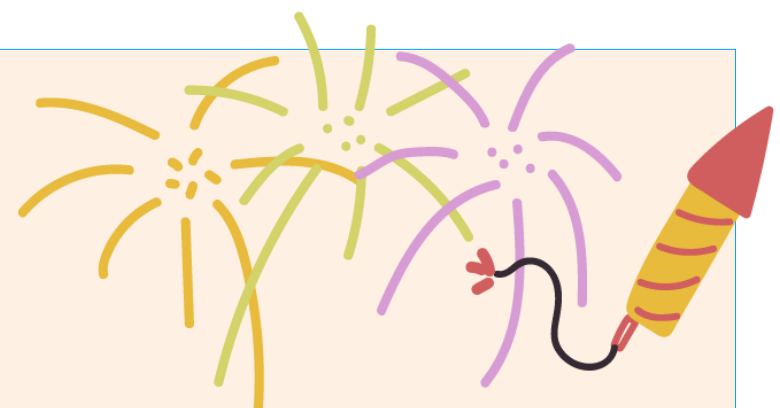
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata, ceba i bacó · Salchicha Baviera amb col (sense salsa) · Pastís sense al·lèrgens	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Gall dindi a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa de carn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons (sense fruits secs i sèsam) · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb patates xips · Gelat sense al·lèrgens	20 · Amanida campera · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

- 2
- Arròs amb verdures
 - **Peix a la planxa** amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Empedrat de cigrons (**sense ou**)
 - Fogoner al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- JORNADA ALEMANYA
- Patata, ceba i bacó
 - Salchicha Baviera amb col (**sense salsa**)
 - **Pastís sense al·lèrgens**

DIJOUS

- 5
- Patata i bròquil
 - Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
 - logurt natural

DIVENDRES

- 6
- **Pasta sense ou** a la bolonyesa vegetal
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada



- 9
- 10
- Amanida de lleties (**sense ou**)
 - **Peix a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 11
- Arròs a la milanesa
 - Gall dindi estofat amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 12
- Fideuà de verdures (**fideus sense ou**)
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
 - logurt natural

- 13
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - **Hamburguesa de carn** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 16
- Paella de verdures
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 17
- Patata i mongeta verda
 - Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida caprese
 - Curri de cigrons (**sense fruits secs i sèsam**)
 - Fruita de temporada

- 19
- FESTA FINAL DE CURS
- **Pasta sense ou** a la napolitana
 - Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips
 - **Gelat sense al·lèrgens**

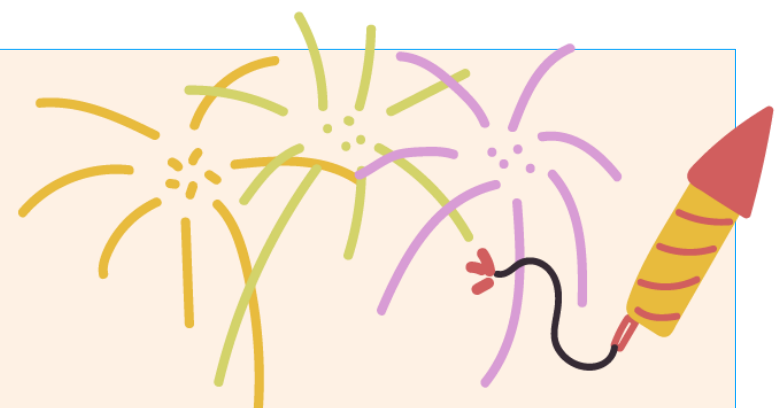
- 20
- Amanida campera (**sense ou**)
 - Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i morenc
 - Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

- 2
- Arròs amb verdures
 - **Peix a la planxa** amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Empedrat de cigrons (**sense ou i formatge**)
 - Fogoner al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- JORNADA ALEMANYA
- Patata i ceba (**sense bacó**)
 - Salchicha Baviera amb col (**sense salsa**)
 - **Pastís sense al·lèrgens**

DIJOUS

- 5
- Patata i bròquil
 - Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
 - **logurt natural sense lactosa**

DIVENDRES

- 6
- **Pasta sense ou** a la bolonyesa vegetal
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada



- 9
- 10
- Amanida de lleties (**sense ou i formatge**)
 - **Peix a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 11
- Arròs a la milanesa (**sense formatge i pernil dolç**)
 - Gall dindi estofat amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 12
- Fideuà de verdures (**fideus sense ou**)
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
 - **logurt natural sense lactosa**

- 13
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - **Hamburguesa de carn** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 16
- Paella de verdures
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 17
- Patata i mongeta verda
 - Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida caprese (**sense formatge**)
 - Curri de cigrons
 - Fruita de temporada

- 19
- FESTA FINAL DE CURS
- **Pasta sense ou** a la napolitana
 - **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb patates xips
 - **Gelat sense al·lèrgens**

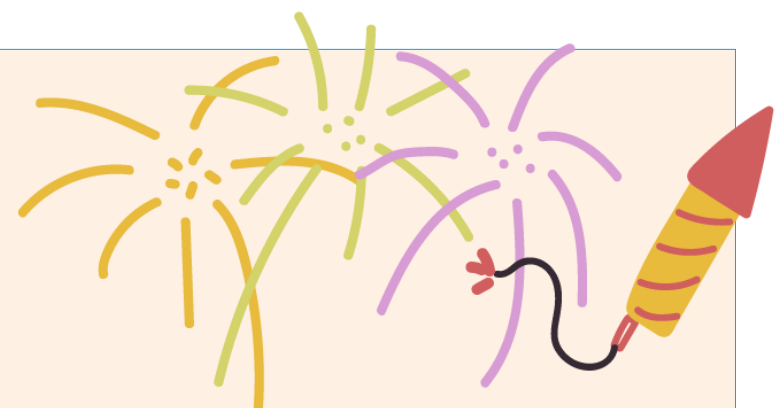
- 20
- Amanida campera (**sense ou i formatge**)
 - Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



SENSE LACTOSA

DILLUNS

- 2
- Arròs amb verdures
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Empedrat de cigrons (**sense formatge**)
 - Fogoner al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- JORNADA ALEMANYA**
- Patata i ceba (**sense bacó**)
 - Salchicha Baviera amb col (**sense salsa**)
 - Pastís sense al·lèrgens

DIJOUS

- 5
- Patata i bròquil
 - Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
 - **logurt natural sense lactosa**

DIVENDRES

- 6
- Pasta a la bolonyesa vegetal
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada



- 9
- 10
- Amanida de lleties (**sense formatge**)
 - Truita de patates amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 11
- Arròs a la milanesa (**sense formatge i pernil dolç**)
 - Gall dindi estofat amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 12
- Fideuà de verdures
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
 - **logurt natural sense lactosa**

- 13
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - **Hamburguesa de carn** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 16
- Paella de verdures
 - **Truita francesa** amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 17
- Patata i mongeta verda
 - Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida caprese (**sense formatge**)
 - Curri de cigrons
 - Fruita de temporada

- 19
- FESTA FINAL DE CURS**
- Pasta a la napolitana
 - **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb patates xips
 - **Gelat sense al·lèrgens**

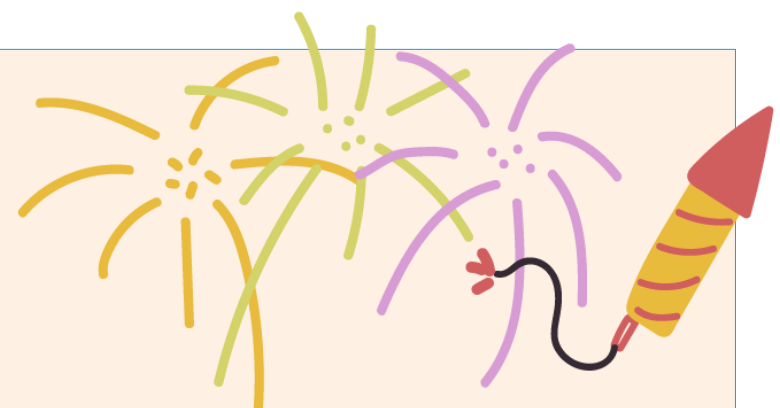
- 20
- Amanida campera (**sense formatge**)
 - Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



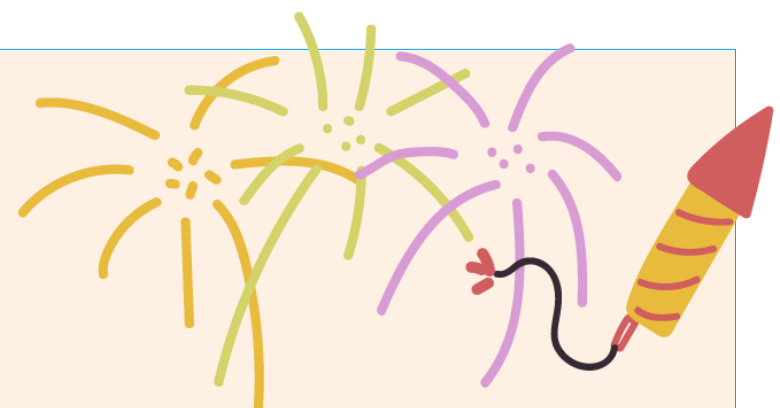
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons (sense formatge) · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata i ceba (sense bacó) · Salchicha Baviera amb col (sense salsa) · Pastís sense al·lèrgens	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	6 · Pasta sense traces a la bolonyesa de carn · Gall dindi a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties (sense formatge) · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa (sense formatge i pernil dolç) · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures (fideus sense traces) i (brou sense carn) · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures (brou sense carn) · Truita francesa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese (sense formatge) · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta sense traces a la napolitana · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb patates xips · Gelat sense al·lèrgens	20 · Amanida campera (sense formatge) · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i morenc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

2

- Arròs amb verdures
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Empedrat de cigrons
- **Peix blanc al forn** al estil del xef
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- JORNADA ALEMANYA
- Patata, ceba i bacó
 - Salchicha Baviera amb col (**sense salsa**)
 - Selva negra

DIJOUS

5

- Patata i bròquil
- Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Pasta a la bolonyesa vegetal
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

9



10

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

12

- Fideuà de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

13

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa de carn** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

16

- Paella de verdures
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

17

- Patata i mongeta verda
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

18

- Amanida caprese
- Curri de cigrons (**sense fruits secs i sèsam**)
- Fruita de temporada

19

- FESTA FINAL DE CURS
- Pasta a la napolitana
 - Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips
 - **Gelat sense al·lèrgens**

20

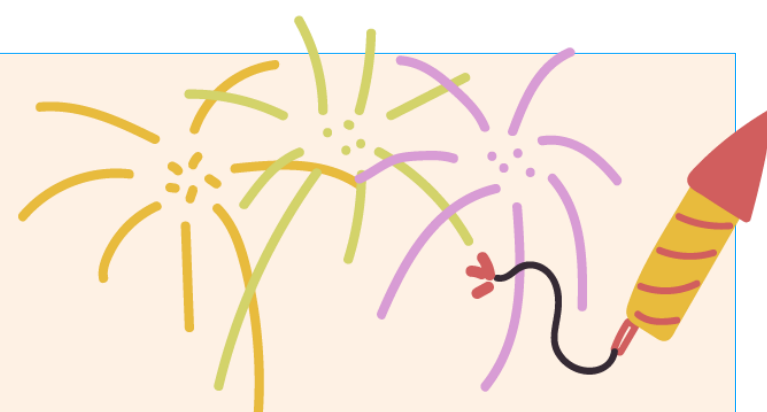
- Amanida campera
- Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

- 2
- Arròs amb verdures
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Empedrat de cigrons
 - **Peix blanc al forn** al estil del xef
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- JORNADA ALEMANYA
- Patata, ceba i bacó
 - Salchicha Baviera amb ketchup, cuuri i col
 - Selva negra

DIJOUS

- 5
- Patata i bròquil
 - Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
 - logurt natural

DIVENDRES

- 6
- Pasta a la bolonyesa vegetal
 - Rotllets de primavera amb enciam i olives
 - Fruita de temporada



- 9
- 10
- Amanida de lleties
 - Truita de patates amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 11
- Arròs a la milanesa
 - Gall dindi estofat amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 12
- Fideuà de verdures
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
 - logurt natural

- 13
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 16
- Paella de verdures
 - Truita de pernil amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 17
- Patata i mongeta verda
 - Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida caprese
 - Curri de cigrons
 - Fruita de temporada

- 19
- FESTA FINAL DE CURS
- Pasta a la napolitana
 - Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips
 - Gelat

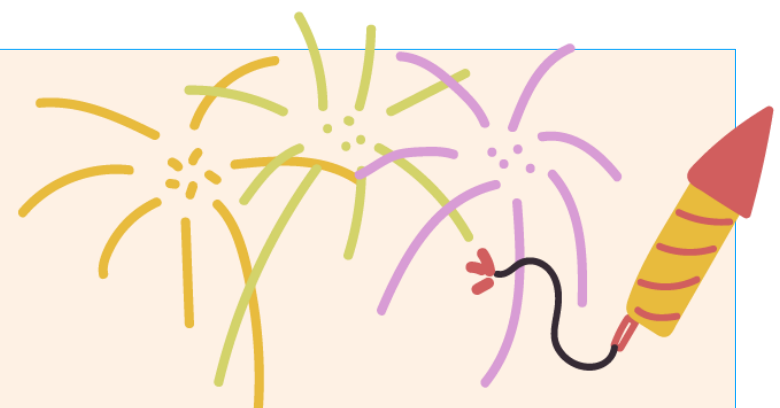
- 20
- Amanida campera
 - Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



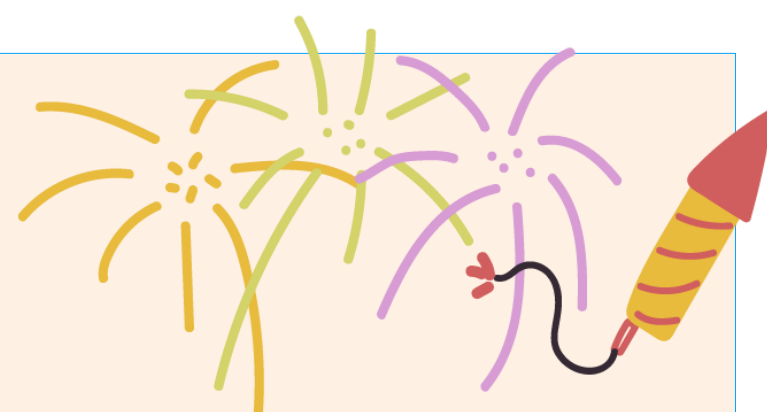
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata I ceba (sense bacó) · Salchicha vegetal amb ketchup, cuuri i col · Selva negra	5 · Patata i bròquil · Peix a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Rotllets de primavera amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa (sense pernil dolç) · Mongetes blanques estofades amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Peix arrebossat amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera · Salchichas vegetals a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



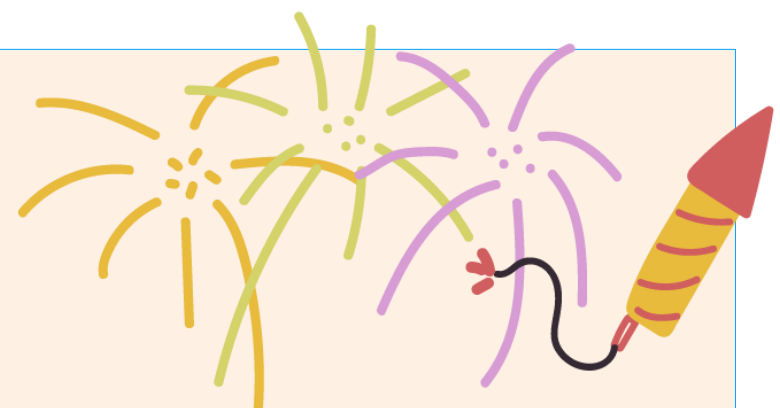
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata i ceba (sense bacó) · Salchicha vegetal amb ketchup, cuuri i col · Selva negra	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Rotllets de primavera amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa (sense pernil dolç) · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera · Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



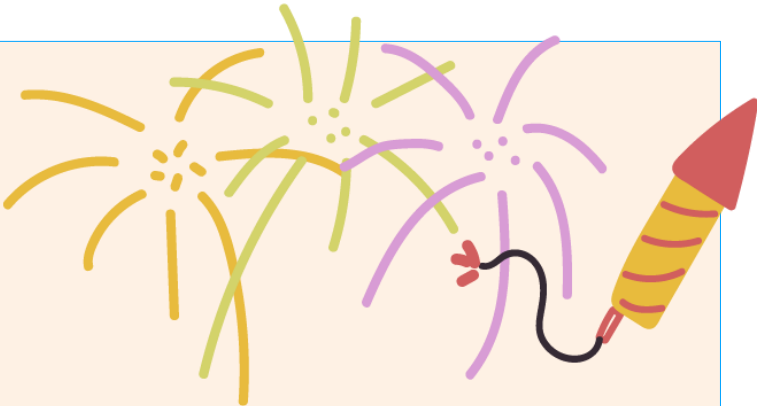
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons (sense tonyina) · Llom al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata, ceba i bacó · Salchicha Baviera amb ketchup, cuuri i col · Selva negra	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Gall dindi a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties (sense tonyina) · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera (sense tonyina) · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



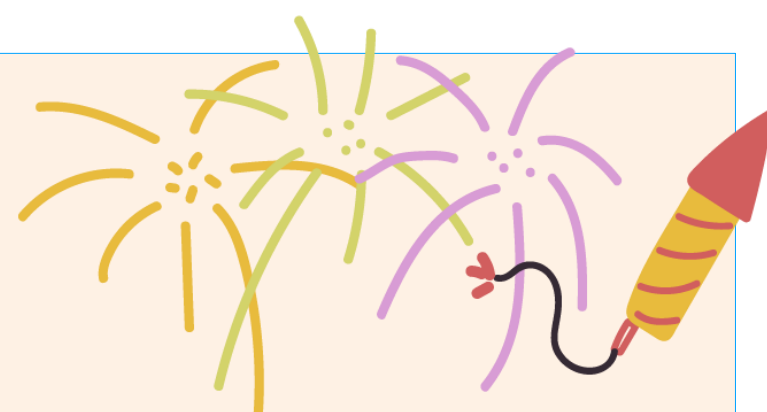
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Amanida de pasta · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata, ceba i bacó · Salchicha Baviera amb ketchup, cuuri i col · Selva negra	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera (sense pèsols) amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa de carn · Rotllets de primavera amb enciam i olives · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de patata · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa (sense pèsols) · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Patata amb verdura · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures (sense pèsols) · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Gall dindi al curri · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

- 2
- Arròs amb verdures
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Empedrat de cigrons
 - Fogoner al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- JORNADA ALEMANYA
- Patata i ceba (sense bacó)
 - Salsitxa de pollastre amb col (Sense salsa)
 - logurt vegetal de coco

DIJOUS

- 5
- Patata i bròquil
 - Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga
 - logurt vegetal de coco

DIVENDRES

- 6
- Pasta sense gluten amb oli
 - Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada



- 9
- Amanida de lleties
 - Truita de patates amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 10
- Arròs a la milanesa (sense pernil dolç)
 - Gall dindi estofat amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 11
- Fideuà de verdures (fideus sens gluten) i (caldo sense carn)
 - Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i tomàquet
 - logurt vegetal de coco

- 12
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 13
- Paella de verdures (caldo sense carn)
 - Truita francesa amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 16
- Patata i mongeta verda
 - Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 17
- Amanida caprese
 - Cigrons
 - Fruita de temporada

- 18
- FESTA FINAL DE CURS
- Pasta sense gluten a la napolitana
 - Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb patates xips
 - logurt vegetal de coco

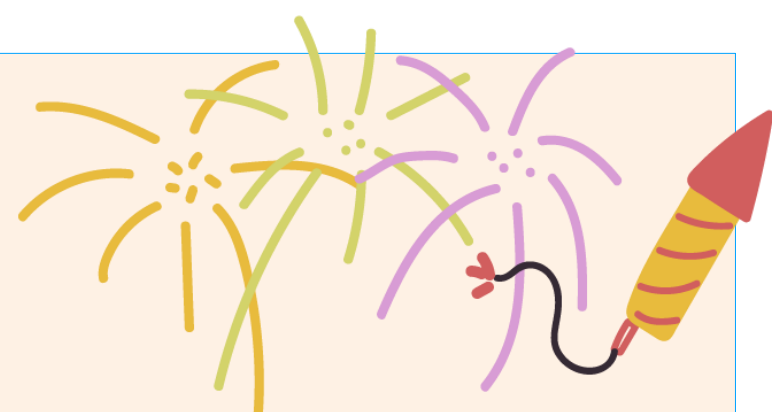
- 19
- Amanida campera
 - Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



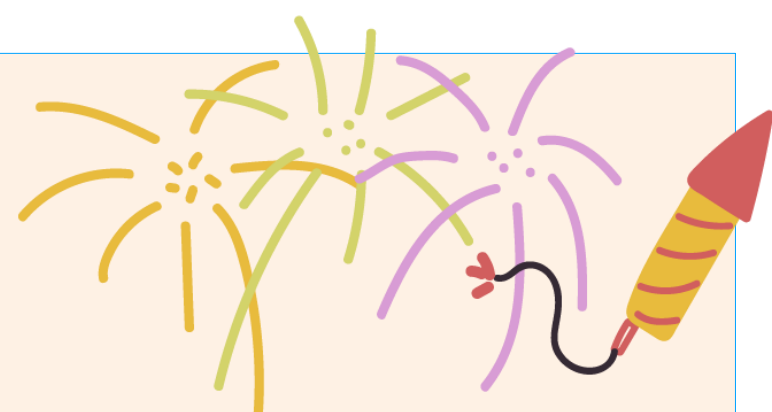
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Verdura · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Carn · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Verdura · Fogoner al forn al estil del xef · Carn · Fruita de temporada	4 JORNADA ALEMANYA · Bratkartoffeln · Minestra de verdures · Weisswurst amb currywurst i chucrut · Peix · Schwarzwalders kirschtorte	5 · Patata i bròquil · Fideuà · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · Peix · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Verdura · Rotllets de primavera amb enciam i olives · Carn · Fruita de temporada
9	10 · Amanida de lleties · Verdura · Truita de patates amb enciam i olives · Carn · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa · Verdura · Gall dindi estofat amb xampinyons · Peix · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Verdura · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet · Carn · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Verdura · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Peix · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Verdura · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Carn · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Canelons · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Carn · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Carn · Peix · Fruita de temporada	19 FESTA FINAL DE CURS · Pasta a la napolitana · Verdura · Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips · Peix · Gelat	20 · Amanida campera · Verdura · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Peix · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!



DILLUNS

- 2
- Fajitas integrals farcides de verdures, tires de gall dindi i guacamole
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Salmorejo amb verdures i ou dur
 - logurt natural

DIMECRES

- 4
- Pèsols saltejats amb samfaina i pernilet
 - Fruita de temporada

DIJOUS

- 5
- Hummus de mongetes blanques amb albergínia arrebossada al forn
 - Fruita de temporada

DIVENDRES

- 6
- Amanida d'arròs integral amb daus de salmó
 - Fruita de temporada



- 9
- 10
- Pasta al pesto amb carbassó, espàrrecs verds i gambes
 - Fruita de temporada

- 11
- Amanida grega
 - Bastonets de patata amb ous a la planxa
 - Fruita de temporada

- 12
- Quinoa amb cigrons i verdures
 - Fruita de temporada

- 13
- Escalivada
 - Cuixetes de pollastre amb patata
 - logurt natural

- 16
- Amanida verda
 - Canelons de carn
 - Fruita de temporada

- 17
- Pizza de verdures i ou amb rúcula
 - Fruita de temporada

- 18
- Truita de carbassó i ceba amb llesques de pa
 - logurt natural

- 19
- Amanida de xató amb salsa romesco i bacallà
 - Fruita de temporada

- 20
- Arròs integral amb verdures acompanyat de seitons arrebossats al forn
 - Fruita de temporada

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia de fruites i hortalisses** (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Incloeu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.
- Es recomana **limitar el consum de carn vermella i processada** (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.

