

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



BASAL

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES
GRATINADOS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPADA

2

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON
MANZANA
LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

ENSALADA DE ALUBIAS
BLANCAS
FRICANDÓ DE TERNERA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

4

ENSALADA DE ARROZ
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

5

JUDÍA VERDE CON
PATATA
LENTEJAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

ENSALADA RUSA
SALCHICHAS DE AVE
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

9

FIDEUÁ DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y
ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LEGUMBRES Y
HORTALIZAS
PIZZA DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y
QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL PAPILOTE DE
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y
MAÍZ
YOGUR NATURAL

12

EMPEDRADO DE
GARBANZOS
POLLO AL AJILLO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA FRÍA DE
VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE TOMATE Y
MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

17

ENSALADA DE
LENTEJAS
PAVO GUIADO CON
DADOS DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA ROMANA
CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19



* Toda la pasta es integral y de origen ecológico

* Los jueves se puede escoger yogur natural sin azúcar o fruta



HIDRATACIÓN EN VERANO

En verano, con la llegada del calor, es muy importante mantener una buena hidratación. Las altas temperaturas hacen que el cuerpo pierda más líquidos y es necesario beber agua con frecuencia a lo largo del día, aunque no tengamos sed. Os recomendamos acompañar siempre las comidas con agua fresca, que es la mejor fuente de hidratación, y fomentar hábitos saludables y refrescantes durante toda la temporada de verano.

Recordad también que las frutas de verano, como la sandía o el melón, son muy ricas en agua y ayudan a mantener una hidratación adecuada de forma natural. ¡Felices vacaciones!



BAIX EN FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS **blancs**
GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

CREMA DE CARBASSÓ*
POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

3

AMANIDA DE **PATATES**
FRICANDÓ DE
VEDELLA*
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

4

AMANIDA D'ARRÒS*
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

5

VERDURA PERMESA* AMB
PATATA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMB AMANIDA
IOGURT NATURAL

8

VERDURA AMB PATATA
SALSITXES D'AU AMB
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

FIDEUÀ DE VERDURES
permeses sense pèsols
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

CREMA D' HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL **sense**
tomàquet
AMANIDA D'ENCIAM I
FORMATGE
IOGURT NATURAL

11

ARRÒS **blanc** SALTEJAT
SALMÓ AL PAPILOT
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

VERDURA AL VAPOR
POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

15

AMANIDA DE PASTA*
TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

CREMA FREDA DE
VERDURES **PERMESES**
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

AMANIDA DE **PATATES**
GALL DINDI GUISAT
VERDURES*
IOGURT NATURAL

18

PAELLA DE VERDURES
permeses sense pèsols
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

19



**Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim 1-2 trossos), cogombre i olives

** Aliments a evitar: fruita no permesa, ceba, porro, pastanaga, carbassa, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit, llegums. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE CARN

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ PEIX
BLANC AL FORN AMB POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
LLUÇ AL FORN AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE **TONYINA**
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
REMAT D'OU AMB
VERDURES I PATATES
FREGIDES FRUITA DE
TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
RAP GUISAT DAUS DE
PATATA FRUITA DE
TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE FRUITS SECS NI LLEGUM (cigrans, llenties, faves, fesols, pèsols i mongetes seques)

JUNY


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>MACARRONS GRATINATS TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>2</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE ROSTIT AMB POMA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>3</p> <p>AMANIDA DE PATATES FRICANDÓ DE VEDELLA XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>4</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS LLUÇ A L'ANDALUSA <i>sense</i> <i>fruits secs</i> AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL</p>	<p>5</p> <p>MONGETA TENDRA AMB PATATA GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</p>
<p>8</p> <p>VERDURA AMB PATATA SALSITXES D'AU AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>9</p> <p>FIDEUÀ DE VERDURES <i>sense pèsols</i> TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>10</p> <p>CREMA D' HORTALISSES PIZZA DE PERNIL AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>11</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET SALMÓ AL PAPILOT DE VERDURES I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL</p>	<p>12</p> <p>VERDURA AL VAPOR POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA</p>
<p>15</p> <p>AMANIDA DE PASTA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>16</p> <p>CREMA FREDA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>17</p> <p>AMANIDA DE PATATES GALL DINDI GUISAT <i>VERDURES</i> FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>18</p> <p>PAELLA DE VERDURES <i>sense pèsols</i> BACALLÀ A LA ROMANA <i>sense fruits secs</i> AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>19</p> 

*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE FRUITS SECS NI MARISC

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES *sense traces de marisc*
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *sense traces de marisc ni fruits secs*
AMB AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA *sense traces de marisc*
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES *sense traces de marisc* I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
sense traces de marisc
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
sense traces de marisc ni fruits secs AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE FRUITS SECS, SÈSAM NI ESPINACS

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *amb farina*
sense fruits secs ni sèsam AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
sense fruits secs ni sèsam
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE FRUITS SECS

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA amb
farina sense fruits secs AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
sense fruits secs AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE GLUTEN, GLUTAMAT NI CARN VERMELLA

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense gluten*
GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *amb*
farina sense gluten AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLEGUM sense gluten
GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU *sense*
glutamat AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense gluten* DE
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM *sense*
gluten I HORTALISSES
PIZZA *sense gluten* DE
TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE
TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA *sense*
gluten
TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLEGUM
sense gluten
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
amb farina sense gluten
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense gluten*
GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *amb*
farina sense gluten AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLEGUM sense gluten
GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense gluten* DE
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM *sense*
gluten I HORTALISSES
PIZZA *sense gluten* DE
PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA *sense*
gluten
TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLEGUM
sense gluten
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
amb farina sense gluten
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE LACTOSA

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS **AMB**
HERBES AROMÀTIQUES
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA **sense**
lactosa AMB AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I
BLAT DE MORO IOGURT
sense lactosa

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL **sense**
lactosa
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT **sense lactosa**

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
sense lactosa AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE MARISC

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES *sense traces de marisc*
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *sense traces de marisc* AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA *sense traces de marisc*
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES *sense traces de marisc* I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
sense traces de marisc
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
sense traces de marisc
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense traces de mostassa* GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense traces de mostassa* DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL *amb base sense traces de mostassa*
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
sense traces de mostassa
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE OU NI LACTOSA

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense ou* **AMB HERBES AROMÀTIQUES**
LLOM A LA PLANXA **AMB**
AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT **AMB**
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *sense*
lactosa **AMB** AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT
DE MORO
IOGURT *sense lactosa*

5

MONGETA TENDRA **AMB**
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA *sense*
ou
SALSITXES D'AU **AMB**
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense ou* **DE**
VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL *sense*
lactosa **AMANIDA DE**
TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS **AMB** TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT **DE**
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT *sense lactosa*

12

EMPEDRAT **DE** CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET **AMB**
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA *sense*
ou
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA **DE**
VERDURES
LLOM A LA PLANXA **AMB**
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL D'INDI **GUISAT**
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA **DE** VERDURES
BACALLÀ A L'ANDALUSA
sense lactosa **AMB** AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense ou*
GRATINATS
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA *sense ou*
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense ou* DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA *sense ou*
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A L'ANDALUSA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE PEIX

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES *sense peix*
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA *sense tonyina*
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
sense peix
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
sense peix
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE PLV, LÀCTICS NI VEDELLA NI SOJA

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS *sense traces de soja* AMB HERBES AROMÀTIQUES
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE LLOM
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *sense làctics* AMB AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOJA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ *sense traces de soja* DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL *sense làctics ni sense traces de soja*
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOJA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA *sense traces de soja*
TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA *sense làctics* AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE PORC, LLEGUM (cigrons, llenties, faves, fesols, pèsols i mongetes seques) NI SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>MACARRONS <i>sense traces de soja</i> GRATINATS</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>AMB AMANIDA D'ENCIAM</p> <p>I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>2</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB POMA</p> <p>ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>3</p> <p>AMANIDA DE PATATES</p> <p>FRICANDÓ DE VEDELLA XAMPINYONS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>4</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS</p> <p>LLUÇ A L'ANDALUSA <i>sense fruits secs ni soja</i> AMB AMANIDA D'ENCIAM,</p> <p>TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT NATURAL</p>	<p>5</p> <p>MONGETA TENDRA AMB PATATA</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>
<p>8</p> <p>VERDURA AMB PATATA</p> <p>SALSITXES D'AU AMB SAMFAINA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>9</p> <p>FIDEUÀ <i>sense traces de soja</i> DE VERDURES <i>sense pèsols</i></p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>10</p> <p>CREMA D' HORTALISSES</p> <p>PIZZA DE TONYINA <i>sense traces de soja</i></p> <p>AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>11</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>SALMÓ AL PAPILOT DE VERDURES I AMANIDA</p> <p>D'ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT NATURAL</p>	<p>12</p> <p>VERDURA AL VAPOR</p> <p>POLLASTRE A L'ALLET</p> <p>AMB PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>
<p>15</p> <p>AMANIDA DE PASTA <i>sense traces de soja</i></p> <p>TRUITA DE PATATES</p> <p>AMB AMANIDA I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>16</p> <p>CREMA FREDA DE VERDURES</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>17</p> <p>AMANIDA DE PATATES</p> <p>GALL DINDI GUISAT</p> <p>VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>18</p> <p>PAELLA DE VERDURES <i>sense pèsols</i></p> <p>BACALLÀ A LA ROMANA</p> <p><i>sense fruits secs ni soja</i></p> <p>AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>19</p> 

*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



SENSE PORC

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA DE
TOMÀQUET I BLAT DE
MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS **AMB HERBES AROMÀTIQUES**
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
LLUÇ AL FORN AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Cuinat sense sal afegida

*NO EMBOTITS NI FORMATGES

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA AL VAPOR
LLIBRET DE LLOM AMB
FOEMATGE I AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CUSCÚS AMB VERDURETES
SALMÓ AL FORN AMB
LLIMONA
FRUITA DE TEMPORADA

3

FUSSILIS SALTEJATS
AMB VERDURES I SÈSAM
OU DUR FARCIT AMB
ALVOCAT
FRUITA DE TEMPORADA

4

GRAELLADA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA
PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

5

LASSANYA DE VERDURES
ORADA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS SALVATGE
SALTEJAT
HUMMUS AMB BASTONETS
DE VERDURES I PA DE PITA
FRUITA DE TEMPORADA

9

VERDURA AL VAPOR
GALL DINDI AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

10

AMANIDA DE SÍNDRIA I
FORMATGE FETA
BISTEC DE VEDELLA A LA
PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

11

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ
A LA NAPOLITANA
BISTEC DE VEDELLA A LA
PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA AMB PESTO FRESC
TRUITA AL GUST AMB
AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

15

MONGETA TENDRA
SALTEJADA
POLLASTRE A LA
PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB
VERDURETES, GAMBES I
OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

17

VICHYSOISE
LLUÇ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

18

POKEBOWL DE
POLLASTRE TERIYAKI
AMB EDAMAMES
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!

