

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

1

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

DIMARTS

2

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

DIMECRES

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOUS

4

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

DIVENDRES

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

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

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 LLENTIES

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
LLEGUM **no lleties** GUISADA
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 **sense**
lleties 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 **PATATES**
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 MARISC

DILLUNS

1
MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA FRUITA DE
TEMPORADA

DIMARTS

2
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES FRUITA DE
TEMPORADA

DIMECRES

3
AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES *sense traces de
marisc*
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOUS

4
AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA *sense
traces de marisc* AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

DIVENDRES

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
*Dinar final
de curs
"la gran tria"*

*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 MONGETA TENDRA

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

VERDURA AMB PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

VEDURA AMB PATATA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
sense mongeta tendra
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 *sense mongeta
tendra*
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
sense mongeta tendra
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

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

DILLUNS

- 1
MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA FRUITA DE
TEMPORADA

DIMARTS

- 2
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES FRUITA DE
TEMPORADA

DIMECRES

- 3
AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES *sense peix*
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOURS

- 4
AMANIDA D'ARRÒS
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

DIVENDRES

- 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



*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

DILLUNS

1

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

DIMARTS

2

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

DIMECRES

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOUS

4

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

DIVENDRES

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!



SENSE SÈSAM

DILLUNS

1

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

DIMARTS

2

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

DIMECRES

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOUS

4

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

DIVENDRES

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!



SENSE XAMPINYONS

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 PASTANAGA
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!

