

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral tres delícies amb truita, ceba, pastanaga Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs i tamari Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col Crema La Fageda
	21 Espirals amb pesto de remolatxa Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls tendres amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Amanida de l'hort amb crostons Raviolis d'espínacs amb oli d'oliva i formatge Fruita variada	2 Xampinyons amb all i julivert Conill a les fines herbes amb daus de moniato Fruita variada	3 Verdura tricolor Trita de ceba i amanida del temps logurt natural	4 Espaguetis amb salsa de pastanaga Sardines al forn amb enciams variats Fruita variada
	7 Bleda i patata bullida Bacallà al forn amb amanida del temps logurt natural	8 Risotto de bolets Broqueta de pollastre amb enciam i olives Fruita variada	9 Faves saltades a la menta Trita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita variada	10 Crema de romanesco Falafels amb salsa de mostassa i enciam Fruita variada	11 Sopa de pistons Salmó al forn amb amanida del temps Fruita variada
	14 Arròs amb verdures i oli d'alfàbrega Gall dindi al forn amb daus de remolatxa Fruita variada	15 Bròquil i patata al vapor amb oli d'oliva Trita de carxofes amb amanida del temps logurt natural	16 Saltat de llegums amb carbassa i porro Pollastre adobat al forn amb enciams variats Fruita variada	17 Cuscús integral amb cúrcuma Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita variada	18 Amanida d'hortalisses amb kale Mongetes saltades amb bledes, all i julivert Fruita variada
	21 Crema de verdures amb fruits secs Verat al forn amb patata i enciams variats Fruita variada	22 Amanida tébia de cigrons secs Calamar estofats Fruita variada	23 Trinxat de verdures Croquetes de llegum casolans amb enciam i pipes Fruita variada	24 Tallarines saltades amb bolets Pollastre adobat al forn amb xips de moniato Fruita variada	25 Arròs amb salsa de carbassa Trita d'alls tendres i amanida del temps logurt natural
	28 Crema de lleties Bacallà la donostiarra amb enciam i olives Fruita variada	29 Cabdells amb vinagreta de llimona Quiche de formatge i verdures Fruita variada	30 Sopa d'arròs Remenat d'ou amb verdures i amanida del temps Fruita variada	31 Col i patata bullida Llaminera de porc al forn amb mostassa logurt natural	



MARC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

*La salut es crea
en el context de la
vida quotidiana*

Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

1
Crema de mongetes seques i
carbassa

Truita de moniato i ceba amb
amanida del temps

logurt ecològic

7
Arròs amb salsa de tomàquet,
carbassa i remolatxa

Pit de gall dindi arrebossat
amb amanida del temps

Fruita de temporada

8
Trinxat de patata, col arrissada
i kale

Estofat de mongetes seques
del carai

Fruita de temporada

14
Sopa minestrone amb fideus

Truita de patata i calçots amb
amanida del temps

Fruita de temporada

15
Arròs amb oli d'herbes

Fricandó amb salsa de
verdures i enciam

Fruita de temporada

21
Espirals amb pesto de
remolatxa

Llom a la planxa amb amanida
del temps

Fruita de temporada

22

Coliflor i patata bullida

Llenties estofades amb arròs i verdures

Fruita de temporada

28

Arròs integral amb bròquil i
pipes torrades

Botifarra al forn amb amanida
del temps

Fruita de temporada

29
Crema de carbassa, porro i
moniato
Truita de patata, ceba i alls
tendres amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada

2 Verdura de temporada segons productors

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

9
Espaguetis amb salsa
d'espínacs i formatge
Lluç al forn amb verdures de
temporada
Fruita de temporada

16
Amanida variada amb
vinagreta de fruits secs
Macarrons amb bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

23
Sopa de peix amb fideus

Bacallà al forn amb pastanaga
ratllada i sèsam

Fruita de temporada

30
Hummus de mongeta amb
torrades i amanida
Daus de gall dindi marinats
lloquert ecològic

3
Amanida amb fruita, pipes
torrades i vinagreta de taronja
Fideus amb verdures i sèpia
Fruita de temporada

10
Llenties estofades

Ous durs farcits amb tonyina,
maionesa casolana i amanida
logurt ecològic

17
Cigrons amb arròs i tamari

Pollastre al curri i poma
saltada

Fruita de temporada

24

Arròs integral saltat amb
verdures de temporada

Truita paisana amb amanida
del temps

logurt d'ovella

31
Trinxat de bleda i patata amb oli d'all
Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps
Fruita de temporada

4
Arròs integral tres delícies amb
truita, ceba, pastanaga
Hamburguesa mixta a la
planxa amb xips de xirivia
Fruita de temporada

11
Crema de verdures i moniato

Pizza de vedella amb formatge

Fruita de temporada

18
Bròquil i patata bullida
Peix S/M andalusa amb
amanida de pastanaga i col
Crema La Fageda

25
Crema de porro i nap amb
cruixent de llegum
Pollastre a la llimona amb
amanida del temps
Fruita de temporada

Sostenibilitat

Pa blanc i pa integral

Guarnicions

Amanida variada i una altra quarnició

Fruita variada i iogurt

www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B
i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.

Que vagi de gust!

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Truita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb pastanaga i col (s/pipes) Crema La Fageda
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus amb verdures i pèsols Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Pollastre al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs (s/tonyina-al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Falafels amb amanida de pastanaga i col (s/pipes) Crema La Fageda
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de verdures amb fideus Gall dindi al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Gall dindi arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Amanida d'hortalisses de temporada Llenties estofades logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge (s/al·lèrg.) Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus (s/ou) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons (s/ou) bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb pastanaga i col (s/pipes) logurt ecològic
	21 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus (s/ou) Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	24 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral saltat amb verdures de temporada logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Lluç a la planxa amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrossada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb pastanaga i col (s/pipes) Crema La Fageda
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades i amanida Daus de gall dindi marinats Iogurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita pelada (no mandarina)	3 Amanida amb fruita s/pell i vinagreta (s/pipes-mandarina) Fideus amb verdures i sèpia Fruita pelada (no mandarina)	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita pelada (no mandarina)
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita pelada (no mandarina)	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita pelada (no mandarina)	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita pelada (no mandarina)
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita pelada (no mandarina)	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita pelada (no mandarina)	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada sense pell Fruita pelada (no mandarina)	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb pastanaga i col (s/pipes) Crema La Fageda
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita pelada (no mandarina)	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita pelada (no mandarina)	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita pelada (no mandarina)	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats Iogurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrossada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta (sense fruits secs) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb pastanaga i col (s/pipes) Crema La Fageda
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil (s/pipes) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita permesa	3 Amanida amb fruita permesa, pipes i vinagreta Fideus amb verdures i sèpia Fruita permesa	4 Arròs integral tres delícies amb truita, ceba, pastanaga Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivia Fruita permesa
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita permesa	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita permesa	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita permesa	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de vedella amb formatge Fruita permesa
	14 Sopa minestrone amb fideus Truita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita permesa	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita permesa	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita permesa	17 Cigrans amb arròs i tamari Pollastre al curri i poma saltada Fruita permesa	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col Crema La Fageda
	21 Espirals amb pesto de remolatxa Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita permesa	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita permesa	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita permesa	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita permesa
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita permesa	29 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata, ceba i alls tendres amb pa amb tomàquet Fruita permesa	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita permesa	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada i pa integral	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus integrals amb verdures i sèpia Fruita de temporada i pa integral	4 Arròs integral tres delícies amb truita, ceba, pastanaga Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada i pa integral
	7 Arròs integral amb s. tom., carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada i pa integral	9 Espaguetis integrals amb s.d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada i pa integral	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida Fruita de temporada i pa integral	11 Crema de verdures i moniato Pizza de verdures amb formatge Fruita de temporada i pa integral
	14 Sopa minestrone amb fideus integrals Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	15 Arròs integral amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada i pa integral	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada i pa integral	17 Cigrans amb arròs i tamari Pollastre al curri i amanda del temps Fruita de temporada i pa integral	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col Fruita de temporada i pa integral
	21 Espirals integrals amb pesto de remolatxa Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada i pa integral	23 Sopa de peix amb fideus integrals Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada i pa integral	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa integral amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus amb torrades integrals i amanida Daus de gall dindi marinats Fruita de temporada i pa integral	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Verdura i patata bullida Truita de moniato (s/ceba) amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	2 Verdura de temporada tolerada Carn magra a la planxa amb toc de comí logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	3 Amanida d'hortalisses permeses Fideus amb sèpia (s/ceba) logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	4 Arròs integral amb truita i oli aromatitzat Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Pollastre a la planxa amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	9 Espaguetis amb s. d'espínacs (s/ceba-form.) Lluç al forn amb verdures tolerades logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	10 Patates estofades amb verdures permeses Ous durs farcits amb tonyina i amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	11 Verdura tolerada i moniato Pizza de vedella (s/formatge) logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre
	14 Sopa de fideus Truita de patata (s/calçots) amb amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb verdures i amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	16 Amanida d'hortalisses permeses Macarrons amb bolonyesa de carn logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	17 Arròs amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre
	21 Espirals amb oli i alfàbrega Llom a la planxa amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	22 Coliflor i patata bullida Carn magra a la planxa amb arròs logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	23 Sopa de fideus Bacallà al forn amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	25 Verdura de temporada tolerada Pollastre a la llimona amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre
	28 Arròs integral amb bròquil (s/ceba-porro) Botifarra al forn amb amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	29 Verdura de temporada tolerada Truita de patata (s/ceba-all) amb pa amb tomàquet logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Daus de gall dindi marinats logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	31 Trinxat de blada i patata Bacallà a la planxa i amanida permesa logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de verdures tolerades Truita de patata amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	2 Verdura de temporada tolerada Carn magra a la planxa amb toc de comí Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	3 Amanida d'hortalisses permeses Fideus (p.ref.) amb sèpia (s/ceba) Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	4 Arròs integral amb truita i oli aromatitzat Hamburguesa mixta a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
	7 Arròs amb oli i orenga Pit de gall dindi arrebossat amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale (s/all) Pollastre a la planxa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	9 Espaguetis amb s. d'espínacs (s/ceba) i formatge Lluç al forn (s/all-julivert) amb verdures tolerades Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	10 Patates estofades amb verdures permeses Ous durs farcits amb tonyina i amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	11 Crema de verdures permeses Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
	14 Sopa de fideus (s/lleg.) Truita de patata (s/calçots) amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	15 Arròs amb oli d'herbes Vedella a la planxa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	16 Amanida d'hortalisses permeses Macarrons (p.ref.) tom. Nat. i carn picada (s/ceba-pastga.) Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	17 Arròs amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
	21 Espirals amb oli i alfàbrega Llom a la planxa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	22 Coliflor i patata bullida Carn magra a la planxa amb arròs Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	23 Sopa de fideus (s/lleg.) Bacallà al forn (s/all-julivert) amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	24 Arròs amb verdures tolerades Truita francesa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	25 Crema de verdures tolerades Pollastre a la planxa amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
	28 Arròs integral amb bròquil (s/ceba-porro) Botifarra al forn amb amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	29 Crema de verdures tolerades Truita de patata (s/ceba-all) amb pa (s/al·lèrg.) Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	30 Amanida d'hortalisses permeses Daus de gall dindi marinats amb patata al caliu Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	31 Trinxat de blada i patata (s/all) Bacallà a la planxa i amanida permesa Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrossada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs (s/formatge) Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt sense lactosa	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs i tamari (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col logurt sense lactosa
	21 Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt sense lactosa	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt sense lactosa	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb amanida del temps (s/iogurt) Fruita de temporada	

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes (s/g) i vinagreta de taronja Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat (s/g) amb amanida Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai (s/g) Fruita de temporada	9 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties (s/g) estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus (s/g) Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs (s/g) Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa (s/g) amb pastanaga i col (s/g) Crema La Fageda
	21 Espirals (s/g) amb pesto de remolatxa (s/g) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties (s/g) estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus (s/g) Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum (s/g) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades (s/g) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes (s/g) i vinagreta de taronja Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb truita, ceba, pastanaga (s/al·lèrg.) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat (s/g) amb amanida Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai (s/g) Fruita de temporada	9 Espaguetis (s/g) s.espinacs (s/formatge) Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties (s/g) estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt sense lactosa	11 Crema de verdures i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus (s/g) Truita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs (s/g) Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs (s/al·lèrg.) Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa (s/g) amb pastanaga i col (s/g) logurt sense lactosa
	21 Espirals (s/g) amb oli i alfàbrega (s/formatge) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties (s/g) estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus (s/g) Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida del temps logurt sense lactosa	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum (s/g) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades (s/g) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata, ceba i alls amb pa (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Daus de gall dindi marinats logurt sense lactosa	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels (s/g) amb amanida del temps (s/iogurt) Fruita de temporada	

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral tres delícies amb truita, ceba, pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de tonyina amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó de seità amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Cigrans amb arròs i tamari Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col Crema La Fageda
	21 Espirals amb pesto de remolatxa Trita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Peix a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls tendres amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Remenat d'ou amb herbes provençals logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral amb ceba, pastanaga Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de xirivía Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Amanida d'hortalisses de temporada Llenties estofades logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Peix a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col logurt ecològic
	21 Espirals amb oli i alfàbrega Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	24 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral saltat amb verdures de temporada logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Peix a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Lluç a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Llom a la planxa amb herbes provençals logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social. La salut és una necessitat íntima-ment lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida. Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable. L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida. Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia. Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global. Salut!		1 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	2 Verdura de temporada segons productors Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	3 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	4 Arròs integral tres delícies amb truita, ceba, pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	7 Arròs amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Trinxat de patata, col arrissada i kale Estofat de mongetes seques del carai Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge Lluç al forn amb verdures de temporada Fruita de temporada	10 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina i maionesa amb amanida logurt ecològic	11 Crema de verdures i moniato Pizza de vedella amb formatge Fruita de temporada
	14 Sopa minestrone amb fideus Trita de patata i calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	16 Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Cigrans amb arròs i tamari Pollastre al curri i poma saltada Fruita de temporada	18 Bròquil i patata bullida Peix S/M andalusa amb amanida de pastanaga i col Crema La Fageda
	21 Espirals amb pesto de remolatxa Trita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada	23 Sopa de peix amb fideus Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb verdures de temporada Trita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	25 Crema de porro i nap amb cruixent de llegum Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa, porro i moniato Trita de patata, ceba i alls tendres amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	30 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Daus de gall dindi marinats logurt ecològic	31 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	

