

DILLUNS 5				DIMARTS 6				DIMECRES 7				DIJOUS 8				DIVENDRES 9			
FESTIU				DIA DE REIS 				FESTIU				Arròs integral amb tomàquet Remenat de formatge amb amanida logurt ecològic natural sense sucre				Minestra de verdures (patata, pastanaga i pèsols) Llenties estofades amb verdures Fruita ecològica de temporada			
												<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>
												898,28	36,53	49,20	77,35	730,83	23,63	25,04	102,65
DILLUNS 12				DIMARTS 13				DIMECRES 14				DIJOUS 15				DIVENDRES 16			
Arròs integral amb sèpia				Bledes amb patates				Estofat de cigrons				Coliflor i patata al vapor				Crema de lletia vermella i porro			
Truita de carbassó amb amanida				Estofat de mongeta seca amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga i porro)				Lluç al forn amb llit de ceba i patata				Galties rostides al forn amb amanida				Fideuà de verdures amb all i oli casolà			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt ecològic natural sense sucre				Fruita ecològica de temporada			
<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>
854,77	34,31	35,27	99,97	746,69	23,47	23,09	111,25	757,02	38,35	28,10	87,68	635,38	31,80	31,68	55,78	875,73	28,95	23,73	136,59
DILLUNS 19				DIMARTS 20				DIMECRES 21				DIJOUS 22				DIVENDRES 23			
Sopa vegetal amb pistons				Bròquil amb patata bullida				Mongetes blanques estofades				Crema de verdures de temporada				Arròs integral tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)			
Llenties amb tomàquet				Remenat de pernil dolç amb amanida				Bacallà a la biscaïna (all, pebre vermell, ceba i tomàquet)				Cigrons saltats amb daus de carbassa				Guisat de gall dindi (pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all)			
Fruita ecològica de temporada				logurt ecològic natural sense sucre				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>
651,65	24,99	14,41	105,50	693,65	31,25	38,07	56,52	758,04	41,22	25,04	91,95	733,12	19,91	26,12	104,60	735,87	29,38	24,72	98,97
DILLUNS 26				DIMARTS 27				DIMECRES 28				DIJOUS 29				DIVENDRES 30			
Macarrons integrals amb all i julivert				Arròs integral amb salsa de pebrot escalivat				Crema de carbassa i pastanaga				Trinxat de col				Sopa de cigrons amb ceba i all			
Ous amb tomàquet casolà				Estofat de mongeta blanca				Salmó amb patates al forn				Estofat de vedella				Aletes de pollastre al salsa barbacoa casolana			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt ecològic natural sense sucre			
<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>	<i>Kcal</i>	<i>Prot (g)</i>	<i>Lip (g)</i>	<i>HC (g)</i>
930,80	28,25	45,48	102,12	863,84	23,70	22,97	140,58	759,06	32,40	35,98	76,41	816,26	31,82	41,26	79,41	663,19	33,62	31,20	61,98

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga). S'oferirà aigua com a acompanyament dels àpats.

El pa i l'arròs són integrals. La pasta és integral excepte els fideus i els espaguetis.

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

Les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, i les pastes utilitzats en l'elaboració dels menús, poden ser de producció integrada o provenir de l'agricultura ecològica, buscant sempre la proximitat i circuit curt.

Els làctics sempre son ecològics i de proximitat.

S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir. S'utilitza oli d'oliva i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.