



Menú març

2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Pèsols ECO saltejats amb ceba	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada	Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb amanida d'espinacs i ceba logurt ECO a granel (L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B, S, W) Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de llegum ECO (D, B) Pollastre al romani amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Ous durs amb sofregit de tomàquet (O) logurt ECO a granel (L)	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma
Mandarina
Pera
Plàtan
Taronja
Kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil,
bròcoli, calçot,
carbassa, carxofa, ceba,
col, coliflor, enciam,
espinacs, fonoll, pèsol,
pastanaga, nap, porro,
raves, remolatxa, xirivia



TASTET MENSUAL

Xips de
Kale





Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: La selva amazònica. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la globalització i l'extractivisme i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“No pots passar un sol dia a la terra sense tenir un impacte en el món. El que fas marca la diferència, i has de decidir quin tipus de diferència vols marcar”.

Jane Goodall



L'extractivisme : el negoci dels recursos naturals

Aquest mes reflexionem sobre com el nostre model de consum afecta altres racons del planeta. Sovint, el ritme d'extracció de recursos naturals al Sud Global no beneficia les comunitats locals, sinó que genera una dependència econòmica que anomenem neocolonialisme. Aquesta situació trasllada els pitjors efectes del canvi climàtic a les persones amb menys recursos. Davant d'aquesta realitat, apostem per una mirada reparadora: reconèixer la nostra responsabilitat i actuar amb justícia. Al menjador, eduquem els infants perquè entenguin que reduir el consum i reutilitzar no és només un gest ecològic, sinó una via per protegir la sobirania d'altres pobles, transformant el migdia en una lliçó de dignitat que els ajuda a desenvolupar una mirada crítica, empatia i consciència global.



Al temps de migdia de Valors...

Al temps de migdia comprendrem què passa quan alguns països extreuen molts recursos naturals però els beneficis no arriben a la població que hi viu. Reflexionarem sobre com el nostre model de consum pot afectar altres territoris del planeta i parlarem de la importància de fer un ús responsable dels recursos. També introduïrem el concepte de corresponsabilitat: els països amb més recursos i més impacte ambiental tenen un paper clau en la protecció del planeta i en la reducció de les desigualtats. Ho farem, com sempre, a través de jocs, dinàmiques i reflexions adaptades a cada edat, donant espais perquè l'infant sigui els protagonista de tot el procés.

MENÚ BASAL				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Divendres 6
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga		Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Crema de porros ECO (D)
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Divendres 20
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Gratinat de coliflor ECO (L)
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa		Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
		Dimecres 25		Dijous 26
		Crema de carbassa ECO (D)		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures
		Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro		Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada



NO PORC				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Divendres 6
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au
Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Salsitxes d'au amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO (D) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Divendres 20
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L) Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba logurt ECO a granel (L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Gratinat de coliflor ECO (L) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Ous durs amb sofregit de tomàquet (O) logurt ECO a granel (L)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dimecres 4		Dimecres 11		Divendres 13
Rissotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)		Mongetes blanques ECO estofades Pernilet a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO (D) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal		Divendres 20
Macarrons integral amb bolonyesa de lleties ECO (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada		Cuscús de verdures ECO (B) Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Gratinat de coliflor ECO (L) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada
Dijous 12. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 25		Divendres 27
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S) logurt ECO a granel (L)		Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dijous 19		Dimecres 25		Divendres 27
Crema de llegum ECO (D, B) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita ECO de temporada		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



HALAL

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Llegenda d'al·lèrgens

Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6	
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)		Crema de coliflor ECO (D)		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal	
Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Pollastre halal rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)		Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada		Salsitxes d'au halal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12 . Dia de proteïna vegetal		Divendres 13	
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada		Mongetes blanques ECO estofades Pernilets halal a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S) logurt ECO a granel (L)		Crema de porros ECO (D) Estofat de gall d'indi halal amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada	
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal		Dijous 19		Divendres 20	
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L) Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba logurt ECO a granel (L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Cuscús de verdures ECO (B) Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Crema de llegum ECO (D, B) Pollastre halal al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Gratinat de coliflor ECO (L) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada	
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27	
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Ous durs amb sofregit de tomàquet (O) logurt ECO a granel (L)		Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre halal a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa de vedella halal amb enciam i olives Fruita ECO de temporada		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	



NO CARN				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O)		Hamburguesa vegetal		Lluç amb all i julivert (P)
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades
amb caldo de peix		Peix fresc segons mercat (P, M, C)		Remenat de pastanaga
Truita d'espínacs ECO (O)		amb samfaina ECO (D)		amb enciam i remolatxa
amb enciam i blat de moro		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Fruita ECO de temporada				
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
Truita francesa (O)		amb sofregit de tomàquet		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P)		Fruita ECO de temporada
logurt ECO a granel (L)		amb enciam i remolatxa		
		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Lluç al forn
amb enciam i blat de moro				amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				Dimecres 25
				D

NO PEIX				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Divendres 6
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au
Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga		Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Divendres 13
Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Crema de porros ECO (D)
Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Llóm a la planxa amb samfaina ECO (D)		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Divendres 20
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Gratinat de coliflor ECO (L)
Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Pollastre al forn amb enciam i remolatxa		Cassoleta d'arròs ECO amb llegum
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Trita de formatge (O) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dimecres 4		Dimecres 11		Divendres 18
Rissotto de carbassa ECO (L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de llegum ECO (D, B)
Trita francesa amb enciam i olives (D)		Pernilet a l'allet amb enciam i remolatxa		Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Dijous 12. Dia de proteïna vegetal		Divendres 19
Crema de coliflor ECO (D)		Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Crema de llegum ECO (D, B)
Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)		Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal		Dijous 19		Divendres 26
Cuscús de verdures ECO (B)		Crema de llegum ECO (D, B)		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)
Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert		Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro		amb brou de verdures
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives
Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27
Crema de carbassa ECO (D)		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro		Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives		Trita de formatge (O) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada



NO MARISC				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)
Trita de patates i ceba ECO (O)		Pollastre rostit		Trita francesa
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades
Trita d'espínacs ECO (O)		Llóm a la planxa		Pernilets a l'allet
amb enciam i blat de moro		amb samfaina ECO (D)		amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
Trita francesa (O)		amb sofregit de tomàquet		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb amanida d'espínacs i ceba		Pollastre al forn		Fruita ECO de temporada
logurt ECO a granel (L)		amb enciam i remolatxa		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pinxos de pollastre a la llimona (D)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		amb enciam i blat de moro
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25
				Fruita ECO de temporada
				Dimecres 25

NO OU													
Llegenda d'al·lèrgens													
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.													
B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam
Dilluns 2			Dimarts 3			Dimecres 4			Dijous 5. Dia de proteïna vegetal			Divendres 6	
Pèsols ECO saltejats amb ceba			Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO			Rissotto de carbassa ECO (L)			Crema de coliflor ECO (D)			Sopa de fideus s/ ou amb brou d'au	
Fogoner al forn amb enciam i blat de moro			Pollastre rostit amb enciam i pastanaga			Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D)			Macarrons s/ou amb bolonyesa de llenties ECO			Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			logurt ECO a granel (L)			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 9			Dimarts 10			Dimecres 11			Dijous 12 . Dia de proteïna vegetal			Divendres 13	
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix			Trinxat de bròquil i patata ECO (D)			Mongetes blanques ECO estofades			Espaguetis s/ ou amb salsa de formatge			Crema de porros ECO (D)	
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro			Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)			Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa			Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)			Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			logurt ECO a granel (L)			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 16			Dimarts 17			Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal			Dijous 19			Divendres 20	
Llacets s/ ou marcianets			Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet			Cuscús de verdures ECO (B)			Crema de llegum ECO (D, B)			Gratinat de coliflor ECO (L)	
Pollastre al forn amb amanida d'espínacs i ceba			Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa			Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert			Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro			Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	
logurt ECO a granel (L)			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal			Dimarts 24			Dimecres 25			Dijous 26			Divendres 27	
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell			Macarrons s/ ou saltejats amb verdures de temporada ECO			Crema de carbassa ECO (D)			Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ ou amb brou de verdures			Arròs integral amb sofregit de tomàquet	
Llenties ECO estofades (B, D)			Lluç al forn amb enciam i pastanaga			Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro			Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives			Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada			logurt ECO a granel (L)			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	



VEGÀ				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)
Seità en salsa		Hamburguesa vegetal		Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt de soja
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades
Cigrons saltejats amb ceba		Tofu en salsa		Amanida templada d'arròs i verdura de temporada
amb enciam i blat de moro		amb samfaina ECO (D)		amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets ECO marcianets s/ formatge		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
Seità en salsa		amb sofregit de tomàquet		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb amanida d'espínacs i ceba		Falàfel		Fruita ECO de temporada
logurt de soja		amb enciam i remolatxa		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Llenties ECO estofades (B, D)		Tofu en salsa		Mongetes blanques saltejades amb patata i ceba
amb enciam i blat de moro		amb enciam i remolatxa		amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada
Dilluns 30		Dimarts 31		Dimecres 6
Sopa de fideus ECO amb brou vegetal		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal		Crema de coliflor ECO (D)
Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Falàfel		Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)
Fruita ECO de temporada		amb enciam i remolatxa		Fruita ECO de temporada
Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 13
Espaguetis ECO amb orenga		Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)		Crema de porros ECO (D)
Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)		Llenties estofades amb verdures		Llenties estofades amb verdures
logurt de soja		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 20
Crema de llegum ECO (D, B)		Coliflor al vapor		Crema de llegum ECO (D, B)
Arròs amb sofregit de tomàquet amb enciam i blat de moro		Cassoleta d'arròs ECO amb llegum		Arròs amb sofregit de tomàquet
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 27
Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		Hamburguesa vegetal		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)
amb brou de verdures		amb enciam i olives		amb brou de verdures
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 3
Cassoleta de cigrons		Cassoleta de cigrons		Cassoleta de cigrons
amb enciam i remolatxa		amb enciam i remolatxa		amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada



NO LLEGUM				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Risotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6		
Macarrons s/ soja amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada		Sopa de fideus ECO s/ soja amb brou d'au Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada		Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dijous 12. Dia de proteïna vegetal		Divendres 13		
Espaguetis amb salsa de formatge s/soja Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)		Crema de porros ECO (D) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada		
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets s/ soja marcianets Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba logurt ECO a granel (L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Cuscús de verdures ECO (B) Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada
Dijous 19		Divendres 20		
Crema de verdures Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada		Gratinat de coliflor ECO (L) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Abadejo al forn Fruita ECO de temporada		Macarrons saltejats amb verdures s/soja Ous durs amb sofregit de tomàquet (O) logurt ECO a granel (L)		Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dijous 26		Divendres 27		
Escudella vegetal de fideus s/ soja amb brou de verdures Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		



NO GLUTEN									
Llegenda d'al·lèrgens									
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.									
B	L	O	S	D					
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits					
A	W	P	M	C					
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci					
F	K	T	G						
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam						
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6	
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)		Crema de coliflor ECO (D)		Sopa de fideus s/ gluten amb brou d'au	
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga		Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives (D)		Macarrons s/ gluten amb bolonyesa de llenties s/ gluten		Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12 . Dia de proteïna vegetal		Divendres 13	
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades		Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge		Crema de porros ECO (D)	
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)		Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa		Cigrons saltejats amb ceba		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal		Dijous 19		Divendres 20	
Llacets s/ gluten marcianets		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Arròs amb verdures		Crema de llegum ECO s/ gluten		Gratinat de coliflor ECO (L)	
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert		Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro		Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27	
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons s/ gluten saltejats amb verdures ECO		Crema de carbassa ECO (D)		Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ gluten		Arròs integral amb sofregit de tomàquet	
Llenties s/ gluten ECO estofades		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro		Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	



NO LACTOSA, NO PLV				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Arròs saltejat amb carbassa
Trita de patates i ceba ECO (O)		Pollastre rostit		Lluç amb all i julivert (P)
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt de soja
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades
amb caldo de peix		Peix fresc segons mercat (P, M, C)		Pernilets a l'allet
Trita d'espínacs ECO (O)		amb samfaina ECO (D)		amb enciam i remolatxa
amb enciam i blat de moro		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Fruita ECO de temporada				
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets integrals marçanets s/ formatge		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
Trita francesa (O)		amb sofregit de tomàquet		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P)		Fruita ECO de temporada
logurt de soja		amb enciam i remolatxa		
		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pintxos de pollastre a la llimona (D)
amb enciam i blat de moro				amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada
				Dijous 26
				Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)
				amb brou de verdures
				Llom a la planxa
				amb enciam i olives
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 5. Dia de proteïna vegetal
				Crema de coliflor ECO (D)
				Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 6
				Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O)
				amb brou d'au
				Botifarra de porc (D, S)
				amb enciam i remolatxa
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 13
				Crema de porros ECO (D)
				Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 20
				Coliflor al vapor
				Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 27
				Arròs integral amb sofregit de tomàquet
				Peix fresc segons mercat (P, M, C)
				amb enciam i remolatxa
				Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		
Fogoner al forn		Pollastre rostit		
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 9		Dimarts 10		
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		
amb caldo de peix		Peix fresc segons mercat (P, M, C)		
Llom a la planxa		amb samfaina ECO (D)		
amb enciam i blat de moro		Fruita ECO de temporada		
Fruita ECO de temporada				
Dilluns 16		Dimarts 17		
Llacets s/ ou marcianets s/ formatge		Patates estofades amb verdures ECO (D)		
		amb sofregit de tomàquet		
Pollastre al forn		Fogoner amb salsa de ceba (P)		
amb amanida d'espínacs i ceba		amb enciam i remolatxa		
logurt de soja		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons s/ ou saltejats amb verdures de temporada ECO		
		Lluç al forn		
Llenties ECO estofades (B, D)		amb enciam i pastanaga		
Fruita ECO de temporada		logurt de soja		



NO FRUITS SECS				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O)		Pollastre rostit		Lluç amb all i julivert (P)
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades
amb caldo de peix		Peix fresc segons mercat (P, M, C)		Pernilets a l'allet
Truita d'espínacs ECO (O)		amb samfaina ECO (D)		amb enciam i remolatxa
amb enciam i blat de moro		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Fruita ECO de temporada				
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
Truita francesa (O)		amb sofregit de tomàquet		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P)		Fruita ECO de temporada
logurt ECO a granel (L)		amb enciam i remolatxa		
		Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Dimecres 25
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pintxos de pollastre a la llimona (D)
amb enciam i blat de moro				amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
				Dijous 26
				Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)
				amb brou de verdures
				Hamburguesa mixta ECO (D, S)
				amb enciam i olives
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 27
				Arròs integral amb sofregit de tomàquet
				Peix fresc segons mercat (P, M, C)
				amb enciam i remolatxa
				Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU, NO FRUITS SECS													
Llegenda d'al·lèrgens													
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.													
B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam
Dilluns 2			Dimarts 3			Dimecres 4			Dijous 5. Dia de proteïna vegetal			Divendres 6	
Pèsols ECO saltejats amb ceba			Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO			Arròs saltejat amb carbassa			Crema de coliflor ECO (D)			Sopa de fideus s/ ou amb brou d'au	
Fogoner al forn			Pollastre rostit			Lluç amb all i julivert (P)			Macarrons s/ou amb bolonyesa de llenties ECO			Botifarra de porc (D, S)	
amb enciam i blat de moro			amb enciam i pastanaga			amb enciam i olives (D)			Fruita ECO de temporada			amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			logurt de soja						Fruita ECO de temporada	
Dilluns 9			Dimarts 10			Dimecres 11			Dijous 12 . Dia de proteïna vegetal			Divendres 13	
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)			Trinxat de bròquil i patata ECO (D)			Mongetes blanques ECO estofades			Espaguetis s/ ou amb orenga			Crema de porros ECO (D)	
amb caldo de peix													
Llom a la planxa			Peix fresc segons mercat (P, M, C)			Pernilets a l'allet			Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)			Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	
amb enciam i blat de moro			amb samfaina ECO (D)			amb enciam i remolatxa			logurt de soja			Fruita ECO de temporada	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada							
Dilluns 16			Dimarts 17			Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal			Dijous 19			Divendres 20	
Llacets s/ ou marcianets s/ formatge			Patates estofades amb verdures ECO (D)			Cuscús de verdures ECO (B)			Crema de llegum ECO (D, B)			Coliflor al vapor	
			amb sofregit de tomàquet										
Pollastre al forn			Fogoner amb salsa de ceba (P)			Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert			Pollastre al romaní			Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	
amb amanida d'espínacs i ceba			amb enciam i remolatxa						amb enciam i blat de moro			Fruita ECO de temporada	
logurt de soja			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada				
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal			Dimarts 24			Dimecres 25			Dijous 26			Divendres 27	
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell			Macarrons s/ ou saltejats amb verdures de temporada ECO			Crema de carbassa ECO (D)			Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ ou amb brou de verdures			Arròs integral amb sofregit de tomàquet	
Llenties ECO estofades (B, D)			Lluç al forn			Pintxos de pollastre a la llimona (D)			Llom a la planxa			Peix fresc segons mercat (P, M, C)	
			amb enciam i pastanaga			amb enciam i blat de moro			amb enciam i olives			amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada			logurt de soja			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	



DIETA ESPECIAL, NO LTP				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Divendres 6
Pèsols ECO saltejats amb ceba		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au
Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga		Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 9		Dimarts 10		Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		Crema de porros ECO (D)
Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 16		Dimarts 17		Divendres 20
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Gratinat de coliflor ECO (L)
Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa		Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 24		Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada permesa		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada permesa
Dimecres 4		Dimecres 11		Divendres 13
Rissotto de carbassa ECO (L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Lluç amb all i julivert (P)		Pernilet a l'allet amb enciam i remolatxa		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
amb enciam i olives (D)		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada permesa
Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 25		Divendres 27
Cuscús de verdures ECO (B)		Crema de carbassa ECO (D)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert		Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Dijous 12. Dia de proteïna vegetal		Divendres 13
Crema de coliflor ECO (D)		Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Crema de porros ECO (D)
Macarrons integral amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)		Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
Fruita ECO de temporada permesa		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada permesa
Dijous 19		Dijous 26		Divendres 27
Crema de llegum ECO (D, B)		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro		amb brou de verdures		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada permesa		Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives		Fruita ECO de temporada permesa

Fruita permesa (pelada): mandarina, meló, pera, pinya, plàtan, poma, síndria, taronja. Maduixes

Fruita no permesa: albercoc, castanya, cirera, nectarina, panses, pruna, raïm, sèsam, kiwi, fruites exòtiques



@somvalors
www.somvalors.com

RIC EN FIBRA													
Llegenda d'al·lèrgens													
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.													
B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam
Dilluns 2			Dimarts 3			Dimecres 4			Dijous 5. Dia de proteïna vegetal			Divendres 6	
Pèsols ECO saltejats amb ceba			Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO			Rissotto d'arròs integral de carbassa ECO			Crema de coliflor ECO (D)			Sopa de fideus integrals amb brou d'au	
Truita de patates i ceba ECO (O)			Pollastre rostit			Lluç amb all i julivert (P)			Macarrons integral amb bolonyesa de lleties ECO (B, W, S, O)			Botifarra de porc (D, S)	
amb enciam i blat de moro			amb enciam i pastanaga			amb enciam i olives (D)						amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 9			Dimarts 10			Dimecres 11			Dijous 12 . Dia de proteïna vegetal			Divendres 13	
Sopa d'arròs integral amb caldo de peix			Trinxat de bròquil i patata ECO (D)			Mongetes blanques ECO estofades			Espaguetis integrals amb salsa de formatge			Crema de porros ECO (D)	
Truita d'espínacs ECO (O)			Peix fresc segons mercat (P, M, C)			Pernilets a l'allet			Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)			Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	
amb enciam i blat de moro			amb samfaina ECO (D)			amb enciam i remolatxa							
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 16			Dimarts 17			Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal			Dijous 19			Divendres 20	
Llacets integrals marcianets			Patates estofades amb verdures ECO (D)			Cuscús integral de verdures ECO			Crema de llegum ECO (D, B)			Gratinat de coliflor ECO (L)	
Truita francesa (O)			Fogoner amb salsa de ceba (P)			Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert			Pollastre al romaní			Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap	
amb amanida d'espínacs i ceba			amb enciam i remolatxa			Fruita ECO de temporada			amb enciam i blat de moro			Fruita ECO de temporada	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada						Fruita ECO de temporada				
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal			Dimarts 24			Dimecres 25			Dijous 26			Divendres 27	
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell			Macarrons integrals saltejats amb verdures ECO			Crema de carbassa ECO (D)			Escudella vegetal de cigrons i fideus integrals			Arròs integral amb sofregit de tomàquet	
Lleties ECO estofades (B, D)			Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)			Pintxos de pollastre a la llimona (D)			Hamburguesa mixta ECO (D, S)			Peix fresc segons mercat (P, M, C)	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			amb enciam i blat de moro			amb enciam i olives			amb enciam i remolatxa	
						Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	

*Pa integral
Verdures recomanades: enciam, bledes, pastanaga, espínacs, espàrrecs, xampinyons, remolatxa, nap, carbassa, bròcoli, carxofa, mongeta verda, pèsols, col

Fruita recomanada: poma, plàtan, préssec, pera, mandarina, pruna, figa, kiwi, gerd, maduixa, pinya

RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
	Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica