



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Chorizo criollo con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalus amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre amb enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Pasta soup

Beef burger with oven potatoes

Seasonal fruit

12

Festa

19
Chicken soup with rice

Cod croquets with salad and beetroot

Seasonal fruit

26
Stewed lentils

Boiled eggs with tomato sauce, salad and olives

Natural yogurt

6
Stewed chickpeas

Lemon chicken with salad and beetroot

Seasonal fruit

13
Green beans and boiled potatoes

Ham pizza with seasonal salad

Seasonal fruit

20
Vegetables cream

Oven sausages with salad, tomato and oregano

Natural yogurt

27
Rice three surprise

Pork stew with vegetables

Seasonal fruit

7
Chard "trinxa" with oil garlic

Battered fish with carrot and black olives

Seasonal fruit

14
Carrot cream

Roast chicken with Provençal herbs, salad and carrot

Seasonal fruit

21
Spaghettis Napoletana

Ham omelette with salad and radishes

Seasonal fruit

28
Zucchini Cream

Chicken hamburger with French fries

Seasonal fruit

1
Green beans and boiled potatoes
Marinated turkey with seasonal salad
Natural yogurt

8
Rice, mushrooms, onion and carrot

Egg sausage omelette with salad and vinaigrette

Fruit and "coca de llardons"

15 **Argentinian day**
Lents' stew

"Chorizo criollo" with mixed salad

Custard

22
Broccoli with boiled potato

Fish "fideuada"

Seasonal fruit

29
Pasta with cheese sauce

Battered fish with salad and beetroot

Seasonal fruit

2
Rice with tomato sauce
Potato and onion omelette with salad and apple
Seasonal fruit

9
Colliflower and boiled potatoes

Spaghetti with vegetable bolognese and cheese

Seasonal fruit

16
Italian rice

Potato and onion omelette with salad and vinaigrette

Seasonal fruit

23
Stewed chickpeas

Chicken fingers with salad and vinaigrette

Seasonal fruit



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere a la milanesa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb daus de patata
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn amb verdures
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Daus de vedella saltats amb verdures
logurt natural

27
Arròs amb salsa de verdures

Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'all

Llenguadina a la romana
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit amb herbes provençals
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita paisana al forn
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Pollastre al forn amb patata al caliu
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn amb verdures
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita paisana al forn
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Estofado de ternera con verduras y patatas
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Lluç a l'andalusa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba al forn
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba al forn
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb daus de carbassó
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere a la milanesa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn amb verdures
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Daus de vedella saltats amb verdures
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina a la romana amb pastanaga i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit, herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita paisana amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temp
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Estofado de ternera con verduras y patatas
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb enciam i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades (verdures triturades)

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats (verdures triturades)

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç amb amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tom., i orenga
logurt natural

27
Arròs blanc amb oli i orenga

Estofat de porc amb les verdures ben triturades
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'all

Llenguadina romana amb pastanaga i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit, herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espag., a la napolitana (verd. salsa ben triturades)

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs blanc amb oli i orenga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinagr., taronja
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas (verduras trituradas)

Chorizo criollo con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc (verdures triturades)
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge (verd. salsa ben tritu.)

Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tom., (verd. salsa ben triturades)

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolo., vegetal (verdures salsa ben triturades)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana (verd. salsa ben triturades)

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats (verdures triturades)

Fingers de pollastre, enciam i vinag., de llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (brou vegetal)

Hamburguesa de vedella (halal) amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs (brou vegetal)
Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades
Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de tonyina i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures
Hamburg. vedella (halal) amb enciam, tom., i orenga
logurt natural

27
Arròs 3 verdures
Estofat de cigrons
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre (halal) rostit, herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita a la francesa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó
Hamburguesa de pollastre (halal) amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Pollastre (halal) i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita a la francesa amb enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas con verduras

Hamburguesa de ternera (halal) con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalus amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (halal) amb enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (brou vegetal)

Hamburguesa de cigrons amb patates al forn

Fruita de temporada

6
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Tofu romana amb pastga., i olives negres

Fruita de temporada

8
Amanida de llegum

Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

logurt de soja

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal (s/orratge)

Fruita de temporada

12

Festa

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de verdures (s/orratge) i amanida del temps

Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Falafels amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

15 **Cuina Argentina**
Ensalada verde

Guiso de lentejas con arroz

logurt de soja

16
Arròs italiana

Tofu a la llimona amb enciam i olives

Fruita de temporada

19
Sopa d'arròs (brou vegetal)

Falafels amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga

logurt de soja

21
Amanida de llegum

Espaguetis a la napolitana (s/orratge)

Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Seità arrebossat amb enciam i vinag., llimona

Fruita de temporada

26
Mongeta i patata bullida

Llenties estofades

logurt de soja

27
Arròs 3 verdures

Estofat de cigrons

Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa vegetal amb patates fregides

Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/orratge)

Tofu arrebossat amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Sopa de ceba

Hamburguesa de llenties casolana amb enciam i tom.,
Fruita de temporada

12

Festa

19

Graellada de verdures i patata

Ous farcits amb enciam i remolatxa
logurt natural

26

Arròs saltat amb bolets

Remenat d'ou amb alls tendres, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Saltat de pèsols amb verdures

Truita d'espàrecs amb pa torrat
Fruita de temporada

13

Sopa d'arròs

Truita de carxofes amb escarola i pastanaga
logurt natural

20

Amanida verda

Pizza vegetal amb formatge
Fruita de temporada

27

Crema de llenties vermelles

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de pastanaga

Verat al forn amb llit de ceba
Fruita de temporada

14

Saltat de pèsols amb alls tendres

Pernilet de pollastre al forn amb verdures
Fruita de temporada

21

Gratinat de coliflor i bròquil

Pasta fresca saltada amb calamarcets i verdures
Fruita de temporada

28

Pastís de patata

Gall dindi saltat amb daus de carbassa
Fruita de temporada

1

Patata i carxofa al forn amb all i oli

Tires de gall dindi saltades amb xampinyons
Fruita de temporada

8

Crema de porro

Broquetes de pollastre amb verdures
Fruita de temporada

15

Cols de Brussel·les i patata

Falafels amb a.iogurt i crudités de verdures
Fruita de temporada

22

Patates farcides de verdures

Croq. casolanes de xampi al forn, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

29

Sopa minestrone

Hamburguesa vegetal amb pa de cereals
Fruita de temporada

2

Cuscús amb espinacs

Sípia a la planxa amb endívies i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

9

Celebració dia dels llegums

Amanida de llacets

Croquetes d'arròs, nous i formatge
logurt natural

16

Espirals amb verdures

Maire fresques al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

23

Sopa de galets

Gall dindi amb calçots al forn
Fruita de temporada



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Pollastre planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç (s/form.,) i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
Fruita de temporada

27
Arròs 3 verdures

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'all

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana (s/form.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
Fruita de temporada

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja
Fruita de temporada

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo planxa con ensalada mixta
Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.,)

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Pollastre planxa amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties (s/form.)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Gall dindi planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada (no maduixes)

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada (no maduixes)

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt sense lactosa

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada (no maduixes)

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç (s/form..) i amanida del temps
Fruita de temporada (no maduixes)

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt sense lactosa

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada (no maduixes)

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada (no maduixes)

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada (no maduixes)

21
Espaguetis a la napolitana (s/form..)

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada (no maduixes)

28
Crema de carbassa

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada (no maduixes)

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt sense lactosa

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt sense lactosa

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
logurt sense lactosa

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada (no maduixes)

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form..)

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada (no maduixes)

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada (no maduixes)

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties (s/form..)
Fruita de temporada (no maduixes)

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada (no maduixes)

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada (no maduixes)

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita permesa sense pell

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita permesa sense pell

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita permesa sense pell

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita permesa sense pell

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita permesa sense pell

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita permesa sense pell

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita permesa sense pell

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita permesa sense pell

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita permesa sense pell

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita permesa sense pell

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita permesa sense pell

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita permesa sense pell

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita permesa sense pell

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita permesa sense pell

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita permesa sense pell

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Pollastre romana (s/al·lèrg.) amb enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llom romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Gall dindi arreb., (s/al·lèrg.) amb enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Pollastre romana (s/al·lèrg.) amb enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Pollastre planxa amb enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llom romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana (s/form.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la planxa con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.,)

Gall dindi arreb., (s/al·lèrg.) amb enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Pollastre planxa amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de lleties (s/form.)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Gall dindi planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs (ou ben cuit) i amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç (ou ben cuit) i amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou (ou ben cuit) i, enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba (ou ben cuit) i amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba (ou ben cuit) i amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (s/g)

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Pollastre romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties (s/g) estofades

Pollastre planxa amb enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza (s/g) de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc (s/g) amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llom romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguëtis (s/g) a la napolitana (s/form.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas (s/g)

Lomo a la planxa con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum
Fruita de temporada

29
Macarrons (s/g) amb oli i alfàbrega (s/form.,)

Gall dindi arreb., (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Pollastre planxa amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguëtis (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g) i fruita de temporada

16
Arròs italiana

Gall dindi planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons (s/g) guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Llom planxa amb patates al forn
Fruita permesa

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall St.Pere romana (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Fruita permesa

26
Mongeta i patata bullida

Ous durs amb enciam i olives
logurt natural

6
Patates bullides amb oli d'oliva

Pollastre a la llimona amb enciam i raves
Fruita permesa

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i enciams variats
Fruita permesa

20
Crema de carbassó (s/ceba)

Llom al forn amb enciam i raves
logurt natural

27
Arròs amb oli i orenga

Llom planxa amb enciam i cogombre
Fruita permesa

7
Trinxat de col (s/oli d'alls)

Llenguadina romana amb olives negres
Fruita permesa

14
Crema de bròquil (s/ceba)

Pollastre al forn amb enciam i cogombre
Fruita permesa

21
Espaguetis amb oli i alfàbrega

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita permesa

28
Crema de carbassó (s/ceba)

Pollastre planxa amb patates fregides
Fruita permesa

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn amb enciams variats
logurt natural

8
Arròs amb oli i orenga

Pollastre planxa amb enciam i cogombre
logurt natural

15 **Cuina Argentina**
Patatas hervidas con aceite de oliva

Lomo plancha con ensalada y rábanos
logurt natural

22
Bròquil i patata bullida

Lluç planxa amb enciam i olives
Fruita permesa

29
Macarrons amb oli i alfàbrega

Maires fresques a l'andalus (s/al·lèrg.) amb enciam i raves
Fruita permesa

2
Arròs amb oli i orenga

Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre
Fruita permesa

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb daus de llom, orenga i formatge
Fruita permesa

16
Arròs amb oli i orenga

Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives
Fruita permesa

23
Patates bullides amb oli d'oliva

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Fruita permesa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (brou vegetal)

Hamburguesa de vedella amb patates al forn

Fruita de temporada

6
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llom romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres

Fruita de temporada

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja

logurt de sabors

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de lleties (s/form.)

Fruita de temporada

12

Festa

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps

Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Gall dindi rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,

Fruita de temporada

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la planxa con ensalada mixta

Flan

16
Arròs italiana

Gall dindi planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada

19
Sopa d'arròs (brou vegetal)

Gall dindi romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,

Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga

logurt natural

21
Espaguetis a la napolitana (s/form.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves

Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Llom arreb., (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona

Fruita de temporada

26
Lleties estofades

Gall dindi planxa amb enciam i olives

logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures

Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella amb patates fregides

Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.,)

Gall dindi arreb., (s/al·lèrg.) enciam i remol.,

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de cigrons amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de verdures i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de cigrons
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita a la francesa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats i amanida del temps
logurt natural

8
Amanida de llegum

Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Ensalada verde

Guiso de lentejas con arroz
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalusa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre amb enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (brou vegetal)

Hamburguesa de cigrons amb patates al forn

Fruita de temporada

6
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres

Fruita de temporada

8
Amanida de llegum

Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Fruita i coca de llardons

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge

Fruita de temporada

12

Festa

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de verdures i amanida del temps

Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Lluç rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,

Fruita de temporada

15 **Cuina Argentina**
Ensalada verde

Guiso de lentejas con arroz

Flan

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita de temporada

19
Sopa d'arròs (brou vegetal)

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga

logurt natural

21
Espaguetis a la napolitana

Truita a la francesa amb enciam i raves

Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Llenguadina arrebossada amb enciam i vinag., llimona

Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives

logurt natural

27
Arròs 3 verdures

Estofat de cigrons

Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa vegetal amb patates fregides

Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalusa amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres (s/g)

Hamburguesa de vedella amb patates al forn

Fruita de temporada

6
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'all

Llom romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres

Fruita de temporada

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja

logurt de sabors

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis (s/g) amb bolonyesa de lleties (s/g)

Fruita de temporada

12

Festa

13
Mongeta i patata bullida

Pizza (s/g) de pernil dolç i amanida del temps

Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,

Fruita de temporada

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas (s/g)

Lomo a la plancha con ensalada mixta

Flan

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita de temporada

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,

Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga

logurt natural

21
Espaguetis (s/g) a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves

Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada (pasta s/g) de peix i marisc

Fruita de temporada

23
Cigrons (s/g) guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona

Fruita de temporada

26
Lleties (s/g) estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives

logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc (s/g) amb verdures

Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides

Fruita de temporada

29
Macarrons (s/g) amb salsa de formatge

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt sense lactosa i sense sucre

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13

Mongeta i patata bullida
Pizza de pernil dolç (s/form..) i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt sense lactosa i sense sucre

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14

Crema de pastanaga
Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana (s/form..)

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt sense lactosa i sense sucre

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt sense lactosa i sense sucre

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
logurt sense lactosa i sense sucre

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form..)

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties (s/form..)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt sense lactosa

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç (s/form..) i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt sense lactosa

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana (s/form..)

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt sense lactosa

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt sense lactosa

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada mixta
logurt sense lactosa

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form..)

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties (s/form..)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Llom planxa amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pere romana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Mongeta i patata bullida

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Patates bullides amb oli d'oliva

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs 3 verdures

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Pollastre planxa amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Patatas hervidas con aceite de oliva

Lomo plancha con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de carn i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Patates bullides amb oli d'oliva

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Gall de St.Pereromana (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Pollastre planxa amb enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç (s/form.,) i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs 3 verdures

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana (s/form.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi al forn i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja
logurt de sabors

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Lomo planxa con ensalada mixta
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.,)

Maires fresques andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remol.,
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Pollastre planxa amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa de llenties (s/form.)
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Gall dindi planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de verdures i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga
logurt natural

27
Arròs 3 verdures

Estofat de cigrons
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'allis

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita a la francesa amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats i amanida del temps
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Gall dindi planxa amb enciam i vinag., taronja
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Ensalada verde

Guiso de lentejas con arroz
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalus amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre amb enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb patates al forn
Fruita de temporada

12

Festa

19
Sopa de pollastre amb arròs

Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

26
Llenties estofades

Ous durs amb salsa de tom., enciam i olives
logurt natural

6
Cigrons guisats

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

13
Mongeta i patata bullida

Pizza de pernil dolç i amanida del temps (s/tom.,)
Fruita de temporada

20
Crema de verdures

Botifarra al forn amb enciams variats (s/tom.,)
logurt natural

27
Arròs tres delícies

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

7
Trinxat de col amb oli d'all

Llenguadina romana amb pastga., i olives negres
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga amb rostes

Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

21
Espaguetis a la napolitana

Truita de pernil dolç amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Crema de carbassó

Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada

1
Mongeta i patata bullida

Daus de gall dindi marinats i amanida del temps (s/tom.,)
logurt natural

8
Arròs, xampinyons, ceba i pastanaga

Truita de botifarra d'ou, enciam i vinag., taronja
Fruita i coca de llardons

15 **Cuina Argentina**
Guiso de lentejas

Chorizo criollo con ensalada mixta (s/tom.,)
Flan

22
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

29
Macarrons amb salsa de formatge

Maires fresques a l'andalus amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

2
Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i poma
Fruita de temporada

9
Coliflor i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

16
Arròs italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Cigrons guisats

Fingers de pollastre amb enciam i vinag., llimona
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà de gall dindi	2 Fruita de temporada
		5 Pa integral amb formatget	6 Fruita de temporada	7 Entrepà de pernil dolç	8 Fruita de temporada	9 logurt natural
						
						
		12 Festa	13 Entrepà de gall dindi	14 Pa integral amb formatget	15 Fruita de temporada	16 logurt natural
						
		19 Fruita de temporada	20 Pa integral amb formatget	21 logurt natural	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Entrepà de gall dindi
						
		26 Pa integral amb formatget	27 Entrepà de perni dolç	28 Fruita de temporada	29 logurt natural	
						
		Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.				

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà de llonganissa	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Entrepà de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà de llonganissa	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Pa amb xocolata
		26	27	28	29	
		Entrepà de llonganissa	Entrepà de pernil dolç	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà de llonganissa	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Entrepà de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà de llonganissa	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	logurt natural
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Torrades amb formatget	logurt natural	Macedònia de fruites de temporada	Pa amb xocolata
		26	27	28	29	
		Entrepà de llonganissa	Entrepà de pernil dolç	Fruita de temporada	logurt natural	
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	logurt natural	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	logurt natural	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural	
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	2 Fruita de temporada
		5 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	6 Fruita de temporada	7 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	8 Fruita de temporada	9 logurt natural
						
						
		12 Festa	13 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	14 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	15 Fruita de temporada	16 logurt natural
						
		19 Fruita de temporada	20 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	21 logurt natural	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
						
		26 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	27 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	28 Fruita de temporada	29 logurt natural	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	2 Fruita de temporada
		5 Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	6 Fruita de temporada	7 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	8 Fruita de temporada	9 Fruita de temporada
						
						
		12 Festa	13 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	14 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	15 Fruita de temporada	16 Fruita de temporada
						
		19 Fruita de temporada	20 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	21 Fruita de temporada	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)
						
		26 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	27 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	28 Fruita de temporada	29 Fruita de temporada	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	2 Fruita de temporada
		5 Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	6 Fruita de temporada	7 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	8 Fruita de temporada	9 logurt natural
						
						
		12 Festa	13 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	14 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	15 Fruita de temporada	16 logurt natural
						
		19 Fruita de temporada	20 Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	21 logurt natural	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)
						
		26 Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	27 Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	28 Fruita de temporada	29 logurt natural	
						
						

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà de tonyina	2 Fruita de temporada
		5 Pa amb xocolata	6 Fruita de temporada	7 Torrades amb formatget	8 Fruita de temporada	9 Fruita de temporada
						
						
		12 Festa	13 Entrepà de tonyina	14 Torrades amb formatget	15 Fruita de temporada	16 Fruita de temporada
						
		19 Fruita de temporada	20 Torrades amb formatget	21 Fruita de temporada	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Pa amb xocolata
						
		26 Torrades amb formatget	27 Entrepà de tonyina	28 Fruita de temporada	29 Fruita de temporada	
						
						

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà de tonyina	2 Fruita de temporada
		5 Pa amb xocolata	6 Fruita de temporada	7 Torrades amb formatget	8 Fruita de temporada	9 logurt natural
		12 Festa	13 Entrepà de tonyina	14 Torrades amb formatget	15 Fruita de temporada	16 logurt natural
		19 Fruita de temporada	20 Torrades amb formatget	21 logurt natural	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Pa amb xocolata
		26 Torrades amb formatget	27 Entrepà de tonyina	28 Fruita de temporada	29 logurt natural	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lergògens) de formatge (s/al·lèrg.,)	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt natural sense sucre
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Entrepà (s/al·lergògens) de formatge (s/al·lèrg.,)	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt natural sense sucre
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de formatge (s/al·lèrg.,)	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lergògens) de formatge (s/al·lèrg.,)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt natural sense sucre	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	logurt natural	Macedònia de fruites de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		12	13	14	15	16
Festa		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb tonyina	Fruita de temporada	Macedònia de fruites de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1	2
					Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
		5	6	7	8	9
		Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt sense lactosa
		12	13	14	15	16
Festa			Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina	Fruita de temporada	logurt sense lactosa
		19	20	21	22	23
		Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina	logurt sense lactosa	Macedònia de fruites de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)
		26	27	28	29	
		Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El berenar					1 Entrepà de tonyina	2 Fruita de temporada
		5 Pa amb xocolata	6 Fruita de temporada	7 Torrades amb formatget	8 Fruita de temporada	9 logurt natural
						
						
		12 Festa	13 Entrepà de tonyina	14 Torrades amb formatget	15 Fruita de temporada	16 logurt natural
						
		19 Fruita de temporada	20 Torrades amb formatget	21 logurt natural	22 Macedònia de fruites de temporada	23 Pa amb xocolata
						
		26 Torrades amb formatget	27 Entrepà de tonyina	28 Fruita de temporada	29 logurt natural	
						
						
<p>Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.</p>						

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme i contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar.

Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les **necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida**.

El menjar, a més a més, és un element d'identificació cultural i per tant és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

És convenient que l'educació alimentària que reben els infants inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.

Conceptes claus en l'alimentació dels infants:

Repartir bé els àpats al llarg del dia

5 o 6 àpats

- Primer esmorzar a casa
- Segon esmorzar a l'escola
- Dinar
- Berenar
- Sopar.

L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:

fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants.



Tenir cura de la varietat:

hi ha molts aliments dins dels grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca, hortalisses, tubercles, llegums, làctics sense ensucrats, carn blanca, peix, ous) i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.

En relació al berenar:

Per tal de proporcionar als infants un menjar de qualitat i promocionar hàbits saludables des de l'escola les recomanacions actuals, ens diuen que **s'ha d'evitar** el consum de sucres senzills o sucres afegits en infants menors de 2 anys, per tal que no s'acostumin al sabor dolç i com a eina en la **prevenció de l'obesitat infantil**.

Cal evitar el consum dels següents aliments:

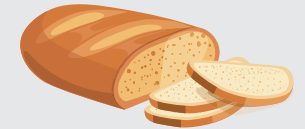
Sucres, mel, melmelada, xocolata ensucrada, cacau en pols amb sucre, mantega, margarina, suc de fruita, batuts ensucrats, iogurts ensucrats i altres postres làctiques ensucrades, (iogurts de gustos, flams, natilles, cremes de xocolata) brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar ensucrats.



Tenint en compte tot el que hem dit la proposta de berenars a l'escola és la següent:

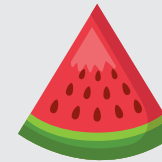
1 o 2 dies

Iogurt natural (sense sucre) + **pa integral**.



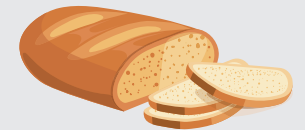
1 o 2 dies

Fruita fresca: fruita de temporada, macedònia de fruites naturals, daus de meló, síndria o plàtan.



1 dia

Pa integral amb xocolata negra 70% cacao, cada 15 dies.



1 dia

Entrepà de formatge o pernil dolç o gall dindi.

