





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Pasta integral</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verduretes</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Crema catalana</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba gratinat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta integral</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Llenties</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	



VEDRUNA RIPOLL LLAR - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida de tomàquet Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	<i>Festiu</i>
6	7	8	9	10
<i>Festiu</i> 	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Croquetes de pernil Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit al romaní Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Sopa amb pasta Rap amb salsa verda Patates Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	Mongetes seques estofades Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC
13	14	15	16	17
Arròs tres delícies Lluç a la taronja Carbassó Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Cigrons a la catalana Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Pasta integral Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	Mongeta tendra amb patates Llenties Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Crema de porros amb crostons Salsitxes d'au amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC
20	21	22	23	24
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Bròquil amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa blanc o integral Crema catalana FRUITA	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn amb ceba gratinat Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC
27	28	29	30	
Pasta integral Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Minestra de verdures Pollastre rostit a la cassola Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Llenties Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada FRUITA	<i>Liure disposició</i>	



VEDRUNA RIPOLL LLAR - Abril 26

Menú Basal Triturat

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre iogurt natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	2 Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural IOGURT	3 <i>Festiu</i>
6 <i>Festiu</i>	7 Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	8 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	9 Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix iogurt natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	10 Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
13 Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	14 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	15 Puré de patata, porro, carbassa i ou iogurt natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	16 Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Triturat de fruita natural IOGURT	17 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
20 Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	21 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	22 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural IOGURT	23 Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Crema catalana TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	24 Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
27 Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	28 Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	29 Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	30 <i>Eliure disposició</i>	

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Lactis:** llet, iogurt natural, formatge...; i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



1 de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta s/gluten</p> <p>Rap amb salsa verda s/gluten</p> <p>Patates</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>Pasta s/gluten</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	<p>Crema de porros amb crostons s/gluten</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten</p> <p>Wok de gall dindi amb verdures</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa amb pasta s/gluten</p> <p>Llibrets de llom s/gluten amb xips</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Crema catalana</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba gratinat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta s/gluten</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>Llenties s/gluten</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies (s/truita)</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta s/ou</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/OU AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana (s/ou)</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Pasta s/ou</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/OU AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verduretes</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres s/ou</p> <p>Llibrets de llom s/ou amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt 'La Fageda'</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba gratinat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/OU AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta s/ou</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Llenties</p> <p>Peix al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	




VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Pasta integral</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT DE SOIA</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verduretes</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT DE SOIA</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom s/làctics amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta integral</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Llenties</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Pasta integral</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT DE SOIA</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verdures</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT DE SOIA</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom s/làctics amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt de soia</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES S/LÀCTICS AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta integral</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB PERNIL</p>	<p>Llenties</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense Peix

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Pasta integral</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verduretes</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Crema catalana</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta integral</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Llenties</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	





VEDRUNA RIPOLL - Abril 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies s/pernil</p> <p>Croquetes de pollastre</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Pollastre rostit al romaní</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Patates</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongetes seques estofades</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
13	14	15	16	17
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Carbassó</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Cigrons a la catalana</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Pasta integral</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Llenties</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Salsitxes d'au amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols saltejats amb gall dindi</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Crema de carbassa ECO amb crostons</p> <p>Wok de gall dindi amb verduretes</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Crema catalana</p> <p>FRUITA</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb ceba gratinat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GALETES AMB SUC</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta integral</p> <p>Peix al forn</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB GALL DINDI</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA AMB FORMATGE</p>	<p>Llenties</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>FRUITA</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	