



VEDRUNA RI POLL – Setembre 26

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	
	Croquetes de pollastre	Pollastre al forn	Llom rostit amb salsa	Festiu
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	
	PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la carbonara	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa amb pernil	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB FORMATGE	IOGURT	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	GALETES AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de lleties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta integral amb bolonyesa de soia	Estofat de porc amb verduretes	Truita de carbassó	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	IOGURT	PA AMB FORMATGE	FRUITA	GALETES AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	PA AMB GALL DINDI		



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

**el gust
de créixer**
www.elgustdecreixer.cat



VEDRUNA RIPOLL – Setembre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	3 Crema de pastanaga ECO Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral Iogurt 'La Fageda' FRUITA	4 Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, gall dindi i olives Pa blanc Fruita de temporada FRUITA
7 Crema de porros Lluç al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	8 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	9 Amanida russa Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	10 Mongeta tendra amb patates Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Iogurt 'La Fageda' FRUITA	11 Festiu
14 Amanida d'arròs Truita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	15 Minestra de verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada IOGURT	16 Macarrons integrals a la carbonara Llenguadina al forn Xampinyons saltejats Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	17 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles vegetals a la jardinera Patates daus Pa integral Iogurt 'La Fageda' FRUITA	18 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives) Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
21 Crema de carbassa ECO amb crostons Pasta integral amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	22 Amanida de lleties Estofat de porc amb verdures Pa integral Fruita de temporada IOGURT	23 Tricolor de verdura ofegada Truita de carbassó Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	24 Amanida de patata Pollastre rostí a la cassola Enciam i blat de moro Pa integral Iogurt 'La Fageda' FRUITA	25 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
28 Fideuada de verdures Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	29 Crema de verdures Botifarra al forn Patates al romaní Pa integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	30 Cigrons saltejats amb bacó Truita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI		



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria



VEDRUNA RIPELL – Setembre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Triturat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4
		Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, porro, carbassa i ou
		Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	logurt 'La Fageda' TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL
7	8	9	10	11
Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Festiu
Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	logurt 'La Fageda' TRITURAT DE FRUITA NATURAL	
14	15	16	17	18
Puré de patata, porro, carbassa i ou	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc
Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Triturat de fruita natural IOGURT	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	logurt 'La Fageda' TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
21	22	23	24	25
Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, porro, carbassa i ou	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix
Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Triturat de fruita natural IOGURT	Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	logurt 'La Fageda' TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
28	29	30		
Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, porro, carbassa i ou		
Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES		



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

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.

Complementa 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....



Arriòs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arriòs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I 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, arriòs, etc.) integrals.



VEDRUNA RIPOLL – Setembre 26

Menú Basal – Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	
	Pollastre arrebossat s/gluten	Pollastre al forn	Llom rostit amb salsa	Festiu
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	
	PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	GALETES S/GLUTEN AMB SUC	FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa amb pernil	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	IOGURT	PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	FRUITA	GALETES S/GLUTEN AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten	Amanida de lleties s/gluten	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta s/gluten amb bolonyesa de soia	Estofat de porc amb verduretes	Truita de carbassó	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	IOGURT	PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	FRUITA	GALETES S/GLUTEN AMB SUC
28	29	30		
Fideuada s/gluten de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	GALETES S/GLUTEN AMB SUC	PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI		





VEDRUNA RIPELL – Setembre 26

Menú Basal – Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa s/ou ni maionesa	Mongeta tendra amb patates	
	Pollastre arrebossat s/ou	Pollastre al forn	Llom rostit amb salsa	Festiu
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	logurt 'La Fageda' FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons s/ou a la carbonara	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Amanida de mongetes (tomàquet, b. moro i olives)
Gall dindi al forn	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada IOGURT	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	logurt 'La Fageda' FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de llenties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies (s/truita)
Pasta s/ou amb bolonyesa de soja	Estofat de porc amb verdures	Lluç al forn	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Fruita de temporada IOGURT	Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	logurt 'La Fageda' FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures amb pasta s/ou	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Gall dindi al forn		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI		





VEDRUNA RIPELL – Setembre 26

Menú Basal – Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	Festiu
	Pollastre arrebossat casolà	Pollastre al forn	Llom rostit amb salsa	
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	logurt de soia FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassó ECO s/formatge	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa amb pernil	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada LOGURT DE SOIA	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	logurt de soia FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de llenties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta integral amb bolonyesa de soia s/formatge	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Fruita de temporada LOGURT DE SOIA	Fruita de temporada PA AMB PERNIL	logurt de soia FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI		





VEDRUNA RIPOLL – Setembre 26

Menú Basal – Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	
	Pollastre arrebossat casolà	Pollastre al forn	Llom rostit amb salsa	Festiu
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	logurt de soia FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassó ECO s/formatge	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa amb pernil	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada LOGURT DE SOIA	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	logurt de soia FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de llenties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta integral amb bolonyesa de soia s/formatge	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Fruita de temporada LOGURT DE SOIA	Fruita de temporada PA AMB PERNIL	logurt de soia FRUITA	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI		





VEDRUNA RIPOLL – Setembre 26

Menú Basal – Sense Peix

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	Festiu
	Truit francesa	Truit francesa	Llom rostit amb salsa	
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	
	PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la carbonara	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa amb pernil	Pollastre amb salsa barbacoa	Gall dindi al forn	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Gall dindi al forn
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB FORMATGE	IOGURT	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	GALETES AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de llenties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta integral amb bolonyesa de soja s/formatge	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó	Pollastre rostit a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	IOGURT	PA AMB FORMATGE	FRUITA	GALETES AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	PA AMB GALL DINDI		





VEDRUNA RIPELL – Setembre 26

Menú Basal – Sense Porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Amanida russa	Mongeta tendra amb patates	
	Pollastre arrebossat casolà	Pollastre al forn	Truita francesa	Festiu
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada GALETES AMB SUC	logurt 'La Fageda' FRUITA	
14	15	16	17	18
Amanida d'arròs	Minestra de verdures	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, b. moro i olives)
Truita francesa	Pollastre amb salsa barbacoa	Llenguadina al forn	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Lluç al forn
Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada IOGURT	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	logurt 'La Fageda' FRUITA	Fruita de temporada GALETES AMB SUC
21	22	23	24	25
Crema de carbassa ECO amb crostons	Amanida de lleties	Tricolor de verdura ofegada	Amanida de patata	Arròs tres delícies
Pasta integral amb bolonyesa de soja	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó	Pollastre rostí a la cassola	Abadejo al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga		Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Fruita de temporada IOGURT	Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	logurt 'La Fageda' FRUITA	Fruita de temporada GALETES AMB SUC
28	29	30		
Fideuada de verdures	Crema de verdures	Cigrons saltejats amb bacó		
Pollastre a la farigola	Botifarra al forn	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Patates al romaní	Enciam i olives		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Fruita de temporada GALETES AMB SUC	Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI		

