



quien

<p>Ensalada de carabassa i olives negres Ensalada de calabaza y aceitunas negras</p> <p>Macarrons bolonyesa vegetal Macarrones boloñesa vegetal</p> <p>Truita de cavalla Tortilla de caballa</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Amanida+croquetes espinacs+fruita Ensalada+croquetas espinacas+fruta</p>	<p>Ensalada de remolatxa i sèsam Ensalada de remolacha y sésamo</p> <p>Potatge de cigrons amb bledes Potaje de garbanzos con acelgas</p> <p>Lluç gratinat Merluza gratinada</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Bròquil a l'allet+brotxeta pollastre+lacti Brócoli al ajillo+brocheta de pollo+lácteo</p>	<p>Ensalada de taronja i ceba Ensalada de naranja y cebolla</p> <p>Crema de fenoll Crema de hinojo</p> <p>Pollastre amb prunes Pollo con ciruelas</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Peix al forn amb amanida+fruita Pescado al horno con ensalada+fruta</p>	<p>Ensalada d'espinacs i panses Ensalada de espinacas y pasas</p> <p>Sopa de lletres Sopa de letras</p> <p>Peix fresc arrebossat amb creïlles al forn Pescado fresco rebozado con patatas horno</p> <p>logurt d'ovella artesà Yogur de oveja artesano</p> <p>Tortetes dacsà amb farcit vegetal+fruita Tortitas maíz rellenas de verduras+fruta</p>	<p>Ensalada de poma i brull Ensalada de manzana y requesón</p> <p>Paella de pollastre i conill Paella de pollo y conejo</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Remena't d'ou amb boniato+lacti Revuelto de huevo con boniato+lácteo</p>
<p>Ensalada de nap i ceba tendra Ensalada de nabo i cebolla tierna</p> <p>Lentilles amb mill Lentejas con mijo</p> <p>Pollastre al forn amb poma Pollo al horno con manzana</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Gratén de verdures al forn+fruita Gratinado de verduras al horno+fruta</p>	<p>Ensalada de rave i pipes Ensalada de rábanos y pipas</p> <p>Tallarins amb xampinyons Tallarines con champiñones</p> <p>Gallineta arrebossada Cabracho rebozado</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Bullit de verdures de temporada+fruita Hervido de verduras de temporada+fruta</p>	<p>Ensalada de ruca i carlota Ensalada de rúcula y zanahoria</p> <p>Arròs integral amb tomata Arroz integral con tomate</p> <p>Ous farcits d'hummus Huevos rellenos de hummus</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Filet de bacallà al forn+xampinyons+lacti Filete de bacalao al horno+champiñones+lácteo</p>	<p>Ensalada de poma i api Ensalada de apio y manzana</p> <p>Crema de fesols pinta i boniato Crema de alubias pinta y boniato</p> <p>Titot estofat Pavo estofado</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Pizza cassolana integral+verdures+fruita Pizza casera integral con verduras+fruta</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Ensalada de lombarda y aceitunas verdes</p> <p>Sopa de gallina i cigrons Sopa de gallina y garbanzos</p> <p>Peix blau fresc amb trinxat de brècol Pescado azul fresco con trinchado de brócoli</p> <p>logurt artesà amb mel Yogur artesano con miel</p> <p>Creps farcits espinacs+beixamel+lacti Creps rellenos espinacas+bechamel+lácteo</p>
<p>Ensalada de pera i fenoll Ensalada de pera y hinojo</p> <p>Crema de pèsols Crema de guisantes</p> <p>Bacallà al forn amb allioli Bacalao al horno con ajoaceite</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Falafel amb salsa de iogurt+fruita Falafel con salsa de yogurt+fruta</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Ensalada de zanahoria y cebolla</p> <p>Bullit d'hivern Hervido de invierno</p> <p>Truita de porro Tortilla de puerro</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Sopa d'arròs+pollastre+fruita Sopa de arroz+pollo+fruta</p>	<p>Coca de verdures Coca de verduras</p> <p>Amanida de llegums Ensalada de legumbres</p> <p>Fideua de carxofes i bolets Fideua de alcachofas y setas</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Creïlles al forn amb lluç i amanida+lacti Patatas al horno con merluza y ensalada+lácteo</p>	<p>Ensalada de taronja i ceba Ensalada de naranja y cebolla</p> <p>Cuscús de verdures Cuscús de verduras</p> <p>Guisat de vedella Ternera guisada</p> <p>logurt d'ovella artesà Yogur de oveja artesano</p> <p>Ous bullits+saltejat verdures+fruita Huevos hervidos+salteado de verduras+fruta</p>	<p>Ensalada d'espinacs i panses Ensalada de espinacas y pasas</p> <p>Pa amb tomata i formatge fresc Pan con tomate y queso fresco</p> <p>Arròs a banda Arroz a banda</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Guisat pèsols, carlota, ceba i titot+fruita Gusado guisantes, zanahoria, cebolla y pavo+fruta</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Ensalada de lombarda y aceitunas verdes</p> <p>Puré de colflor Puré de coliflor</p> <p>Pollastre a la planxa Pollo a la plancha</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Sopa+croquetes llentilles rojes+lacti Sopa+croquetas de lentejas rojas+lácteo</p>	<p>Ensalada de rave i pipes Ensalada de rábanos y pipas</p> <p>Macarrons integrals carbonara vegetal Macarrones integrales carbonara vegetal</p> <p>Truita d'espinacs Tortilla de espinacas</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Verdures al forn+lobaró al forn+fruita Verduras al horno+lubina al horno+fruta</p>	<p>Ensalada de ruca i carlota Ensalada de rúcula y zanahoria</p> <p>Sopa del putxero Sopa de puchero</p> <p>Putxero de cigrons amb pilota Puchero de garbanzos con pelota</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Cuscus+verdures+soja texturitzada+fruita Cuscus+verduras+soja texturizada+fruta</p>	<p>Ensalada de poma i api Ensalada de apio y manzana</p> <p>Olleta de fesols Olla de alubias</p> <p>Peix blau fresc en tempura Pescado azul fresco en tempura</p> <p>logurt artesà amb mel Yogur artesano con miel</p> <p>Truita de carxofes+fruita Tortilla de alcachofas+fruta</p>	<p>Ensalada de creïlles Ensalada de patatas</p> <p>Arròs melós de carxofes i galeres Arroz meloso de alcachofas y galeras</p> <p>Fruita del temps Fruta del tiempo</p> <p>Crema verdures+peix planxa+lacti Crema de verduras+pescado plancha+lácteo</p>

febrer

Ensalada de nap i ceba tendra

Ensalada de nabo i cebolla tierna

Llenties amb espinacs

Lentejas con espinacas

Abadejo arrebossat

Abadejo rebozado

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Xulltes de titot+bròquil+lacti
Chuletas de pavo+bròcoli+lácteo

SOPAR /
cena

Ensalada de rave i pipes

Ensalada de rábanos y pipas

Crema de brècol

Crema de brócoli

Pollastre amb pera

Pollo con pera

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Coca de verdures al forn+fruita
Coca de verduras al horno+fruta

Ensalada de ruca i carlota

Ensalada de rúcula y zanahoria

Espirals bolonyesa vegetal

Espiraletas boloñesa vegetal

Truita d'alls tendres

Tortilla de ajos tiernos

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Saltejat vegetal+peix+lacti
Salteado vegetal+pescaado+lácteo

Ensalada de poma i api

Ensalada de apio y manzana

Arròs integral amb tomata

Arroz integral con tomate

Peix blau fresc en tempura

Pescado azul fresco en tempura

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Bullit+croquetes civada+fruita
Hervido+croquetas avena+fruta

Ensalada de lombarda i olives verdes

Ensalada de lombarda y aceitunas verdes

Sopa de peix

Sopa de pescado

Titot estofat

Pavo estofado

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Amanida+ous a la planxa+fruita
Ensalada +huevo a la plancha+fruta

Ensalada de carabassa i olives negres

Ensalada de calabaza y aceitunas negras

Espaguetis integral amb carabassa

Espaguetis integrales con calabaza

Truita de faves

Tortilla de habas

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Crema verdures+pit de pollastre+fruita
Crema verduras+pechuga de pollo+fruta

SOPAR /
cena

Ensalada de remolatxa i sèsam

Ensalada de remolacha y sésamo

Potatge de cigrons

Potaje de garbanzos

Lluç amb all i julivert

Merluza con ajo y perejil

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Fideus d'arròs amb verdures i salsa+lacti
Fideos de arroz con verduras y salsa+lácteo

Ensalada de taronja i ceba

Ensalada de naranja y cebolla

Crema de boniato i sèsam torrat

Crema de moniato y sésamo tostado

Mandonguilles amb tomata

Albóndigas con tomate

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Amanida+peix gratinat al forn+fruita
Ensalada+pescaado gratinado al horno+fruta

Coca de verdures

Coca de verduras

Amanida de llegums

Ensalada de legumbres

Lasanya bolonyesa vegetal

Lasaña boloñesa vegetal

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Truita d'espinacs+fruita
Tortilla de espinacas+fruta

Ensalada d'espinacs i panses

Ensalada de espinacas y pasas

Sopa d'arròs

Sopa de arroz

Peix fresc arrebossat amb creïlles al forn

Pescado fresco rebozado con patatas horno

logurt artesà amb mel

Yogur artesano con miel

Crep farcits amb verdures+formatge+fruita
Crepes rellenos con verduras+queso+fruta

Ensalada de pera i fenoll

Ensalada de pera y hinojo

Crema de lentilles rojes

Crema de lentejas rojas

Bacallà gratinat amb allioli

Bacalao gratinado con ajoaceite

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Amanida+brotxetes pollastre+fruita
Ensalada+brochetas de pollo+fruta

SOPAR /
cena

Ensalada de carlota i ceba

Ensalada de zanahoria y cebolla

Fesols amb arròs i naps

Alubias con arroz i nabos

Truita de porro

Tortilla de puerro

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Rellom de porc amb poma al forn+fruita
Solomillo de cerdo con manzana al horno+fruta

Ensalada de rave i pipes

Ensalada de rábanos y pipas

Sopa d'au

Sopa de ave

Estofat de vedella

Ternera estofada

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Calamar amb salsa de ceba+lacti
Calamares en salsa de cebolla+lácteo

Ensalada de taronja i ceba

Ensalada de naranja y cebolla

Musclos al vapor

Mejillones al vapor

Arròs al forn

Arroz al horno

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Crema coliflor+ou bullit+fruita
Crema coliflor+huevo hervido+fruta

Ensalada d'espinacs i panses

Ensalada de espinacas y pasas

Macarrons integrals gratinats

Macarrones integrales gratinados

Peix blau fresc en tempura

Pescado azul fresco en tempura

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Mix verdures amb soja texturitzada+fruita
Mix verduras con soja texturizada+fruta

Ensalada de lombarda i olives verdes

Ensalada de lombarda y aceitunas verdes

Bullit d'hivern

Hervido de invierno

Pollastre en salsa romescu

Pollo con salsa romescu

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Cuscus amb verdures+fruita
Cuscus con verduras+fruta

SOPAR /
cena

Ensalada de rave i pipes

Ensalada de rábanos y pipas

Cigrons amb cardets

Garbanzos con cardos

Gallineta arrebossada

Cabracho rebozado

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Sopa+llonganisses d'au+fruita
Sopa+longanizas de ave+fruta

Ensalada de ruca i carlota

Ensalada de rúcula y zanahoria

Tallarins amb saltat de carxofes

Tallarines con salteado de alcachofas

Ous gratinats amb beixamel

Huevos gratinados con bechamel

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Verdures al forn+peix+lacti
Verduras al horno+pescaado+lácteo

Ensalada de poma i api

Ensalada de apio y manzana

Pa amb tomata i formatge fresc

Pan con tomate y queso fresco

Arròs negre

Arroz negro

logurt artesà amb mel

Yogur artesano con miel

Pizza vegetal+fruita
Pizza vegetal+fruta

Ensalada de carlota i ceba

Ensalada de zanahoria y cebolla

Sopa de fideus

Sopa de fideos

Peix fresc en tempura i trinxat de coliflor

Pescado fresco en tempura con coliflor

Fruita del temps

Fruta del tiempo

Crepes d'espinacs i formatge+fruita
Crepes de espinacas y queso+fruta



Peix fresc de temporada:

Blau: Aladroc, cavalla, sardina...

Blanc: Truita, lluç, musola, peix de roca, morralla...

Bacallà MSC pesca sostenible

CuinaMatur

març

SOPAR /
cena

Ensalada de nap i ceba tendra

Ensalada de nabo i cebolla tierna

Llentilles amb bledes i mill

Lentejas con acelgas y mijo

Bunyols de bacallà amb mel

Buñuelos de bacalao

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Saltejat de verdures amb cuscus+lacti
Salteado de verduras con cuscus+lácteo

SOPAR /
cena

Ensalada de carabassa i olives negres

Ensalada de calabaza y aceitunas negras

Pasta integral xampinyons i alls tendres

Pasta integral con champiñones y ajos tiernos

Ous gratinats amb beixamel

Huevos gratinados con bechamel

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Crema de verdures+llom+fruita
Crema de verduras+lomo+fruta

Ensalada de rave i pipes

Ensalada de rábanos y pipas

Espirals bolonyesa vegetal

Espiraes boloñesa vegetal

Truita d'alls tendres

Tortilla de ajos tiernos

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Verdures al forn+pollastre+fruita
Verduras al horno+pollo+fruta

Ensalada de remolatxa i sèsam

Ensalada de remolacha y sésamo

Potatge de cigrons

Potaje de garbanzos

Lluç al forn amb creïlles

Merluza al horno con patatas

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Croquetes de civada i verdures+lacti
Croquetas de avena y verduras+lácteo

Ensalada de ruca i carlota

Ensalada de rúcula y zanahoria

Crema bicolor (porro i carabassa)

Crema bicolor (puerro y calabaza)

Hamburguesa amb fesolets

Hamburguesa con alubias

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Peix al forn+carxofes planxa+lacti
Pescado al horno+alcachofas plancha+lácteo

Ensalada de taronja i ceba

Ensalada de naranja y cebolla

Crema de lentilles rojes

Crema de lentejas rojas

Tombet de pollastre i conill

Tombet de pollo y conejo

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Peix al forn+verdures a la planxa+fruita
Pescado al horno+verduras a la plancha+fruta

Ensalada de poma i api

Ensalada de apio y manzana

Sopa de gallina i cigrons

Sopa de gallina y garbanzos

Peix blau fresc arrebossat

Pescado azul fresco rebozado

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Ous bullits+amanida amb anous+fruita
Huevos hervidos + ensalada con nueces+fruta

Ensalada de lombarda i olives verdes

Ensalada de lombarda y aceitunas verdes

Paella de conill i caragols

Paella de pollo i caracoles

Fruita del temps

Fruita del tiempo

"Burritos" mexicans amb verdures+fruita
Burritos mejicanos con verduras+fruta

Ensalada d'espinacs i panses

Ensalada de espinacas y pasas

Sopa d'au

Sopa de ave

Peix blau fresc amb creïlles al forn

Pescado azul fresco con patatas al horno

logurt artesà amb mel

Yogur artesano con miel

Verdures al forn i creïlles farcides+lacti
Verduras al horno y patatas rellenas+lácteo

Ensalada de lombarda i olives verdes

Ensalada de lombarda y aceitunas verdes

Bullit d'hivern

Hervido de invierno

Gallineta al forn amb salsa verda

Cabracho al horno en salsa verde

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Peix al forn+tempura de coliflor + lacti
Pescado al horno+tempura de coliflor + lácteo

SOPAR /
cena

Ensalada de ruca i carlota

Ensalada de rúcula y zanahoria

Arròs integral amb tomata

Arroz integral con tomate

Truita de carxofes

Tortilla de alcachofas

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Brècol saltejat+pollastre+fruita
Brócoli salteado+pollo+fruta

Ensalada de poma i api

Ensalada de apio y manzana

Llentilles amb napicol

Lentejas con napicol

Abadejo gratinat

Abadejo gratinado

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Fideus arròs amb saltejat verdures+fruita
Fideos de arroz con salteado de verduras+fruta

Ensalada de carlota i ceba

Ensalada de zanahoria y cebolla

Sopa de ceba i formatge

Sopa cebolla y queso

Lasanya

Lasaña

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Remena't d'ou amb espinacs+fruita
Revuelto de huevo con espinacas+fruta

Ensalada de pera i fenoll

Ensalada de pera y hinojo

Crema de pèsols i espinacs

Crema de guisantes y espinacas

Pollastre rostit amb taronja

Pollo al horno con naranja

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Boniato al forn+peix en salsa verda+lacti
Boniato al horno+pescado en salsa verde+lácteo

SOPAR /
cena

Ensalada de carlota i ceba

Ensalada de zanahoria y cebolla

Fesols amb arròs i naps

Alubias con arroz i nabos

Truita de creïlles

Tortilla de patatas

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Coca casolana amb verdures+fruita
Coca casera con verduras+fruta

Ensalada d'espinacs i panses

Ensalada de espinacas y pasas

Pa amb tomata i formatge fresc

Pan con tomate y queso fresco

Arròs a banda

Arroz a banda

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Guisat de titot amb salsa vegetal+lacti
Guisado de pavo con salsa vegetal+lácteo

Ensalada de taronja i ceba

Ensalada de naranja y cebolla

Sopa d'estrelletes i ou

Sopa de estrellitas y huevo

Peix blau fresc en tempura

Pescado azul fresco en tempura

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Truita d'alls tendres+fruita
Tortilla de ajos tiernos+fruta

Coca de verdures

Coca de verduras

Amanida de llegums

Ensalada de legumbres

Fideua d'alls tendres i faves

Fideua de ajos tiernos y habas

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Peix al forn+brècol+fruita
Pescado al horno+brócoli+fruta



All porro



Nap



Rave



Colorave



Escarola



Espinac



Ruca



Col



Brecol



Collfor



Carxofa



Faves



All tendre



Joliver



Api



Fenoll



Carabassa



Boniato



Card