

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 AL 6 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB TOMÀQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES PA I FRUITA DE TEMPORADA
2 9 AL 13 MARÇ	ARRÓS AMB COSTELLÓ OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS MARCIANS FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
3 16 AL 20 MARÇ	MACARRONS GRATINATS TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA I IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA	ARRÓS 3 DELÍCIES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA
4 23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB CARXOFES I POLLASTRE OUS AL PLAT AMB Salsa de TOMÀQUET PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA
5 30 AL 31 MARÇ	ARRÓS AMB TOMÀQUET SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT			



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ
OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS
FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA
BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE
OUS AL PLAT AMB Salsa de TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/OU AMB SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ
PEIX A LA PLANXA I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA S/OU AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS
FISH S/OU & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES S/OU
CALAMARS A L'ANDALUSA S/OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA
BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE
PEIX A LA PLANXA AMB SALS DE TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA S/OU
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSTIXES S/OU AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS

** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/OU AMB SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ
PEIX A LA PLANXA I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA S/OU AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS
FISH S/OU & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES S/OU
CALAMARS A L'ANDALUSA S/OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA
BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE
PEIX A LA PLANXA AMB SALS DE TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA S/OU
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSTIXES S/OU AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS S/GLUTEN
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/GLUTEN AMB
SALTAT DE XAMPINYONS
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA S/GLUTEN I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ S/GLUTEN DE PEIX
TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I
RAVES
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ
OUS DURS AMB BEIXAMEL S/GLUTEN I AMANIDA
VERDA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS S/GLUTEN
BOTIFARRA S/GLUTEN AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS S/GLUTEN MARCIANS
FISH S/GLUTEN & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I
NAP
PA S/GLUTEN I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS S/GLUTEN GRATINATS
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA S/GLUTEN AMB XAMPINYONS
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA S/GLUTEN I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS S/GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA S/GLUTEN I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
CALAMARS A L'ANDALUSA S/GLUTEN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE
TEMPORADA
BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS S/GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES
AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE
OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET
PA S/GLUTEN I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA S/GLUTEN AMB PÈSOLS
I PASTANAGA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA CARBONARA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES S/GLUTEN AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA S/GLUTEN I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA S/GLUTEN I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/LACTOSA AMB
SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBI I PATATA
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CEBI I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I
RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ
OUS DURS AMB BEIXAMEL S/LACTOSA I AMANIDA
VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA S/LACTOSA AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS S/LACTOSA
FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS AMB PA RALLAT S/LACTOSA
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBI I TOMÀQUET
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBI I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE
TEMPORADA
BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES
AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE
OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA S/LACTOSA AMB PÈSOLS
I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB BEGUDA VEGETAL
S/LACTOSA
LLUÇ AL FORN AMB CEBI I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES S/LACTOSA AL FORN AMB PURÉ DE
PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I POSTRE DE SOJA

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS

** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/LÀCTIC AMB
SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÓS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I
RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÓS AMB COSTELLÓ
OUS DURS AMB BEIXAMEL S/LÀCTIC I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA S/LÀCTIC AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS S/LÀCTIC
FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS AMB PA RALLAT S/LÀCTIC
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÓS 3 DELÍCIES
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I
NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE
TEMPORADA
BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES
AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÓS AMB CARXOFES I POLLASTRE
OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET
PA I POSTRE DE SOJA

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA S/LÀCTIC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB BEGUDA VEGETAL
S/LÀCTIC
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÓS AMB TOMÀQUET
SALSTITXES S/LACTOSA AL FORN AMB PURÉ DE
PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I POSTRE DE SOJA

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE CARN

TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET

GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I RAVES

PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ

OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS

POLLASTRE ARREBOSSAT & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP

PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

TRUITA DE CEBA I JULIVERT AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS

TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES

OUS DURS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA

PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES

GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA

CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA D'ENCIAM I NAP

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE

OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET

PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

TRUITA A LA FRANCESA AMB CEBA I PATATA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES

PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES S/SALSA DE TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX S/SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS AMB VERDURES S/TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB COSTELLÓ S/SALSA DE TOMÀQUET
OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS
FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS S/SALSA DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA S/SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA GRATINATS S/SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS S/SALSA DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES S/SALSA DE TOMÀQUET
BACALLÀ AMB AMANIDA VERDA S/SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA S/SALSA DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE S/SALSA DE TOMÀQUET
OUS AL PLAT AMB VERDURES S/SALSA DE TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA S/SALSA DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURES S/TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

PATATES ESTOFADES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPÀRRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 AL 6 MARÇ	PATATES ESTOFADES AMB BLEDES S/CEBA, PORRO I SALS DE TOMÀQUET BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	CREMA DE COLIFLOR I PATATA AMB CROSTONS S/GLUTEN S/CEBA I PORRO HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO S/GLUTEN AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	COL AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB PATATA S/CEBA PA S/GLUTEN I IOGURT	FIDEUÀ S/GLUTEN DE PEIX S/SALS DE TOMÀQUET (BROU DE POLLASTRE S/VERDURES) TRUITA DE PATATA S/CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	ARRÒS AMB BRÒQUIL, XAMPINYONS I COL S/TOMÀQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA
2 9 AL 13 MARÇ	ARRÒS AMB COSTELLÓ, PEBROT, COL I CARXOFES S/CEBA, PORRO I SALS DE TOMÀQUET OUS DURS AMB BEIXAMEL S/GLUTEN I CEBA I AMANIDA VERDA PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	CREMA DE PATATA AMB CROSTONS S/GLUTEN S/CEBA I PORRO BOTIFARRA S/GLUTEN AL FORN AMB ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	ESPIRALS S/GLUTEN MARCIANS S/CEBA I PORRO FISH S/GLUTEN & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I IOGURT	BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS S/CEBA, PORRO I SALS DE TOMÀQUET PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS S/CEBA, PORRO I SALS DE TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA S/SOFREGIT DE TOMÀQUET PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA
3 16 AL 20 MARÇ	MACARRONS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA GRATINATS S/SALS DE TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS S/SALS DE TOMÀQUET PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	MONGETES ESTOFADES S/SALS DE TOMÀQUET BACALLÀ AMB AMANIDA VERDA S/SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA S/GLUTEN I IOGURT	SOPA D'AU (S/VERDURES) AMB PISTONS S/GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA S/CEBA I POMA PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	ARRÒS 3 DELÍCIES (OU, PEBROT I XAMPINYONS) CALAMARS A L'ANDALUSA S/GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA
4 23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA S/SALS DE TOMÀQUET BACALLÀ A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	CREMA DE BLEDES I PATATA AMB CROSTONS S/GLUTEN CONTRACUIDA DE POLLASTRE HERBES AL FORN S/LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE S/SALS DE TOMÀQUET OUS AL PLAT AMB VERDURES S/SALS DE TOMÀQUET PA S/GLUTEN I IOGURT	COLIFLOR AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA S/SALS DE TOMÀQUET PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	ESPAGUETTES S/GLUTEN A LA CARBONARA S/CEBA LLUÇ AL FORN AMB PATATA S/CEBA PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA
5 30 AL 31 MARÇ	ARRÒS AMB PEBROT, COL I XAMPINYONS S/TOMÀQUET SALSITXES S/GLUTEN AL FORN AMB PURÉ DE PATATES PA S/GLUTEN I FRUITA PERMESA	PATATES ESTOFADES AMB PEBROT I ESPINACS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM PA S/GLUTEN I IOGURT			



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 AL 6 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES S/CARBASSA BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES PA I FRUITA DE TEMPORADA
2 9 AL 13 MARÇ	ARRÒS AMB COSTELLÓ OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PATATA AMB CROSTONS BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS MARCIANS FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
3 16 AL 20 MARÇ	MACARRONS GRATINATS TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA I IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA
4 23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES S/CARBASSA AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA
5 30 AL 31 MARÇ	ARRÒS AMB TOMÀQUET SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT			



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 AL 6 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB TOMÀQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES PA I FRUITA DE TEMPORADA
2 9 AL 13 MARÇ	ARRÓS AMB SÍPIA OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS MONGETES SALTEJADES AMB CALÇOTS I LLAVORS DE GIRASOL PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS MARCIANS FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA TRUITA DE BOLETS AMB AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
3 16 AL 20 MARÇ	MACARRONS GRATINATS TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL, PATATA S/BACÓ CIGRONS SALTEJATS AMB COUS COUS I XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA I IOGURT	SOPA VEGETAL AMB PISTONS TRUITA DE CEBA AMB AMANIDA VERDA PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA	ARRÓS 3 DELÍCS S/PERNIL DOLÇ CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA
4 23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLENTIES SALTEJADES AMB ARRÓS I HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB CARXOFES S/POLLASTRE OUS AL PLAT AMB Salsa de TOMÀQUET PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA COUS COUS, CIGRONS AMB PÈSOLS I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB XAMPINYONS S/BACÓ LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA
5 30 AL 31 MARÇ	ARRÓS AMB TOMÀQUET OUS DURS AMB PURÉ DE PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT			



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES,
ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

2 AL 6 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS
TRUITA A LA FRANCESA AMB SALTAT DE XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
PEIX AL FORN AMB Ceba I PATATA
PA I IOGURT

DIJOUS

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE Ceba I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÓS AMB TOMÀQUET
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

2

9 AL 13 MARÇ

DILLUNS

ARRÓS AMB SÍPIA
OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ESPIRALS MARCIANS
FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

3

16 AL 20 MARÇ

DILLUNS

MACARRONS GRATINATS
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

TRINXAT DE COL, PATATA S/BACÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

MONGETES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE Ceba I TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

SOPA D'AU AMB PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB Ceba I POMA
PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ARRÓS 3 DELÍCIES S/PERNIL DOLÇ
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT
PA I FRUITA DE TEMPORADA

4

23 AL 27 MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA
BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

ARRÓS AMB CARXOFES I POLLASTRE
OUS AL PLAT AMB Salsa de TOMÀQUET
PA I IOGURT

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB XAMPINYONS S/BACÓ
LLUÇ AL FORN AMB Ceba I PATATA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

5

30 AL 31 MARÇ

DILLUNS

ARRÓS AMB TOMÀQUET
SALSTITXES DE POLLASTRE AL FORN AMB PURÉ DE PATATES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
PA I IOGURT

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
La verdura ecològica és de temporada
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli d'oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.

