



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS ESCOLARS

ACTUALITZACIÓ DE 2022

ÍNDEX

Introducció	3
Exemple de programació per al novembre	4
Exemple de programació per al febrer	5
Exemple de programació per al maig	6
Exemple de programació de menú vegetarià per al novembre.....	7
Exemple de programació de menú vegetarià per al febrer	8
Exemple de programació de menú vegetarià per al maig	9

INTRODUCCIÓ

La població en edat escolar es troba en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits, també pel que fa als hàbits alimentaris.

De vegades, tant en l'entorn familiar com a l'escola, els menús es basen, principalment, en preparacions ben conegudes i d'elevada acceptació per part dels infants, amb la finalitat d'agilitar o fer menys feixuc el temps dedicat a l'àpat. D'aquesta manera, s'exclouen de l'oferta gastronòmica alguns aliments i preparacions saludables amb llegums, verdures, hortalisses, peix, etc., la qual cosa fa disminuir la varietat en l'oferta i limita les possibilitats de degustació i d'acceptació de nous aliments i noves preparacions en la dieta dels infants.

El dinar del menjador escolar pot ajudar a transmetre coneixements bàsics relacionats amb l'alimentació saludable a partir d'una oferta de menús gastronòmicament ben variada, agradable i atractiva. És per això que la inclusió de plats típics de la zona o també propis d'altres cultures, de diferents tècniques culinàries i formes diverses de presentar un mateix aliment, així com la promoció dels aliments de producció locals, de venda de proximitat i de temporada –sobretot les hortalisses, les fruites i el peix–, contribueix al desenvolupament rural i afavoreix la vinculació entre els àmbits de producció i consum, a la vegada que pot facilitar l'aprenentatge de nous sabors i, en conseqüència, millorar l'acceptació de més aliments.

En els exemples de programació de menús següents es proposen plats, tècniques i combinacions que, en funció de la capacitat i tipologia de la cuina, del pressupost i del nombre de comensals, poden ser útils per incorporar algunes novetats en les programacions més clàssiques.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ PER AL NOVEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Crema de pastanaga amb rostes</p> <p>***</p> <p>Rostit de gall dindi amb prunes seques</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>***</p> <p>Llenties guisades amb patata i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella de galets</p> <p>***</p> <p>Filet de cordonera al forn amb amanidade remolatxa ratllada i col llombarda</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida d'enciam, remolatxa, taronja i panses</p> <p>***</p> <p>Paella amb mongetes seques, porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons estofats amb bledes i carbassa</p> <p>***</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, ceba tendra i olives</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>
2a setmana	<p>Trinxat de col, patata i all tendre</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa casolana de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Risotto de carxofes</p> <p>***</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i escarola</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní</p> <p>***</p> <p>Cuixetes de pollastre amb llimona i patata al forn</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Llenties guisades amb api, porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciams variats, ravenets i olives</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Fideuada de peix</p> <p>***</p> <p>Ou al forn amb espinacs i xampinyons</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruites de temporada (raïm, mandarina i poma)</p>
3a setmana	<p>Arròs amb espinacs</p> <p>***</p> <p>Croquetes casolanes de cigrons amb amanida d'enciam, remolatxa i nous</p> <p>***</p> <p>Raïm</p>	<p>Macarrons amb salsa de ceba i formatge</p> <p>***</p> <p>Truita d'alls tendres amb amanida de canonges i pera</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Pastís de llenties</p> <p>***</p> <p>Filet de bonítol al forn amb tomàquet al forn</p> <p>***</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>	<p>Patata amb col i ceba</p> <p>***</p> <p>Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de magrana i escarola</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Crema de carbassa i porro</p> <p>***</p> <p>Mongetes seques amb bolets saltats</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>
4a setmana	<p>Llenties guisades amb ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel</p> <p>***</p> <p>Calamar arrebossat casolà amb patates fregides</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de porros, nap i moniato</p> <p>***</p> <p>Arròs amb fesols</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (raïm, plàtan i mandarina)</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola i ravenets</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons</p> <p>***</p> <p>Conill amb patates al forn amb amanida d'espinacs, taronja, pipes i ceba tendra</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ PER AL FEBRER

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	Paella d'arròs amb carxofes *** Conill guisat amb ceba amb amanida de créixens, pera i avellanes *** Poma	Cigrons guisats amb col i patata *** Truita de formatge amb amanida d'enciams variats *** Mandarines	Amanida d'enciam, pastanaga i olives *** Lasanya de lleties amb porro i xirivia *** Iogurt natural	Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, mongetes seques vermelles i pasta) *** Daus de llissa fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam i remolatxa *** Llesques de pera	Bledes saltades amb all i panses *** Rodó de vedella amb puré de patata *** Rodanxes de taronja amb canyella
2a setmana	Estofat de lleties, pastanaga i patata *** Gall dindi al forn amb amanida d'enciams variats *** Iogurt natural	Cols de Brussel·les gratinades amb beixamel i formatge *** Mongetes seques saltades amb all i julivert *** Pera	Arròs amb xampinyons i espàrrecs *** Truita de patates amb farina de cigró amb enciam i olives *** Mandarines	Tirabuixons amb salsa de carbassa, ceba, olives negres i romaní *** Filet de lluç al forn amb amanida d'escarola i raves *** Plàtan	Crema de cigrons i api *** Ou al forn amb ceba i espinacs *** Taronja
3a setmana	Arròs caldós amb sèpia *** Hamburguesa casolana de lleties amb amanida d'enciam, pastanaga i pipes *** Poma al forn	Macarrons amb salsa de ceba i remolatxa *** Truita a la francesa amb amanida d'escarola, col llombarda i raves *** Mandarines	Cigrons guisats amb carxofes *** Croquetes casolanes de pollastre amb escarola i ceba tendra *** Taronja	Patata bullida amb col saltada *** Sèpia amb salsa d'ametlles *** Macedònia de fruita de temporada (mandarina i pera)	Crema de porros i carbassa *** Fesols amb salsa romesco *** Pera
4a setmana	Sopa de galets *** Carn d'olla (pollastre, cigrons i col) *** Macedònia de fruita de temporada (mandarina i pera)	Gratinat de mongetes seques *** Filet de maire fregit (enfarinat) amb amanida d'enciam, api i olives *** Taronja	Minestra de pastanaga, coliflor, patata i carxofa *** Falàfels de cigrons casolans amb salsa de iogurt *** Poma	Espinacs saltats amb daus de patata *** Remenat d'ou amb alls tendres i amanida de créixens *** Plàtan	Arròs amb ceba, pastanaga i col *** Pollastre al forn amb enciams variats i nous *** Iogurt natural

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ PER AL MAIG

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>***</p> <p>Truita de mongeta seca amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (espinacs, rave, ceba tendra i olives)</p> <p>***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb albergínia, pebrot i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Hummus amb rodanxes de pastanaga</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Conill rostit amb amanida d'enciam i ravenets</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (taronja i maduixa)</p>	<p>Cigrons amb daus de tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)</p> <p>***</p> <p>Bunyols de carbassó casolans amb remolatxa ratllada</p> <p>***</p> <p>Poma</p>
2a setmana	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>***</p> <p>Seitons al forn amb amanida d'enciams variats</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Espinacs gratinats amb beixamel</p> <p>***</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida de cigrons (créixens, pastanaga, ceba vermella i pipes)</p> <p>***</p> <p>Tires de pollastre amb ceba al forn</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Espaguetis amb oli d'alfàbrega i formatge</p> <p>***</p> <p>Motlle de lleties amb pebrot, tomàquet i fruita seca</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca</p> <p>***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>
3a setmana	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa casolana de mongetes seques vermelles amb enciams variats</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Lleties amanides amb salsa vinagreta</p> <p>***</p> <p>Ou dur amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Fideus a la cassola</p> <p>***</p> <p>Filet de sardina al forn amb all i julivert amb tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Crema freda de porros</p> <p>***</p> <p>Pizza casolana (carbassó, pebrot, ceba i formatge)</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (taronja i maduixa)</p>	<p>Arròs tricolor (pèsols, tomàquets de cirerol i orenga)</p> <p>***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>
4a setmana	<p>Llacets de colors amb formatge sec ratllat</p> <p>***</p> <p>Croquetes casolanes de cigrons amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>	<p>Ensalada russa variada amb maionesa (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb carbassó, pebrot i ceba</p> <p>***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostos</p> <p>***</p> <p>Lleties amb all saltat</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, ceba vermella, pebrot verd i olives)</p> <p>***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres)</p> <p>***</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam</p> <p>***</p> <p>Pera</p>

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚ VEGETARIÀ PER AL NOVEMBRE

ADAPTACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DEL MES DE NOVEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Crema de pastanaga amb rostes</p> <p>***</p> <p>Seitan al forn amb prunes seques</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>***</p> <p>Llenties guisades amb patata i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella de galets</p> <p>***</p> <p>Tofu a la planxa amb amanida de remolatxa ratllada i col llombarda</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida d'enciam, remolatxa, taronja i panses</p> <p>***</p> <p>Paella amb mongetes seques, porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons estofats amb bledes i carbassa</p> <p>***</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, ceba tendra i olives</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>
2a setmana	<p>Trinxat de col, patata i all tendre</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa casolana de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Risotto de carxofes</p> <p>***</p> <p>Remenat d'ou i mongetes seques amb amanida de pastanaga ratllada i escarola</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní</p> <p>***</p> <p>Tofu amb allada i daus de patata al forn</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Llenties guisades amb api, porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Croquetes casolanes de formatge al forn amb amanida d'enciams variats, ravenets i olives</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Fideuada de bròquil i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Ou al forn amb espinacs i xampinyons</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruites de temporada (raïm, mandarina i poma)</p>
3a setmana	<p>Arròs amb espinacs</p> <p>***</p> <p>Croquetes casolanes de cigrons amb amanida d'enciam, remolatxa i nous</p> <p>***</p> <p>Raïm</p>	<p>Macarrons amb salsa de ceba i formatge</p> <p>***</p> <p>Truita d'alls tendres amb amanida de canonges i pera</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Pastís de llenties</p> <p>***</p> <p>Formatge fresc amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>***</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>	<p>Patata amb col i ceba</p> <p>***</p> <p>Ou dur amb amanida de magrana i escarola</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Crema de carbassa i porro</p> <p>***</p> <p>Mongetes seques amb bolets saltats</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>
4a setmana	<p>Llenties guisades amb ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Broquetes de tofu a la planxa amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel</p> <p>***</p> <p>Bastonets casolans de formatge fresc arrebossat amb patates fregides</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porros, nap i moniato</p> <p>***</p> <p>Arròs amb fesols</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (raïm, plàtan i mandarina)</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola i ravenets</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons</p> <p>***</p> <p>Seitan amb patates al forn amb amanida d'espinacs, taronja, pipes i ceba tendra</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚ VEGETARIÀ PER AL FEBRER

ADAPTACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DEL MES DE FEBRER

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	Paella d'arròs amb carxofes *** Seitan guisat amb ceba amb amanida de créixens, pera i avellanes *** Poma	Cigrons guisats amb col i patata *** Trita de formatge amb amanida d'enciams variats *** Mandarines	Amanida d'enciam, pastanaga i olives *** Lasanya de lleties amb porro i xirivia *** Iogurt natural	Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, mongetes seques vermelles i pasta) *** Daus de formatge fresc amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i remolatxa *** Llesques de pera	Bledes saltades amb all i panses *** Tofu a la planxa amb puré de patata *** Rodanxes de taronja amb canyella
2a setmana	Estofat de lleties, pastanaga i patata *** Trita a la francesa amb amanida d'enciams variats *** Iogurt natural	Cols de Brussel·les gratinades amb beixamel i formatge *** Mongetes seques saltades amb all i julivert *** Pera	Arròs amb xampinyons i espàrrecs *** Trita de patates amb farina de cigró amb enciam i olives *** Mandarines	Tirabuixons amb salsa de carbassa, ceba, olives negres i romaní *** Broquetes de tofu al forn amb amanida d'escarola i raves *** Plàtan	Crema de lleties *** Ou al forn amb ceba i espinacs *** Taronja
3a setmana	Arròs a la cubana *** Hamburguesa casolana de lleties amb amanida d'enciam, pastanaga i pipes *** Poma al forn	Macarrons amb salsa de ceba i remolatxa *** Trita a la francesa amb amanida d'escarola, col llombarda i raves *** Mandarines	Cigrons guisats amb carxofes *** Croquetes casolanes de formatge amb escarola i ceba tendra *** Taronja	Patata bullida amb col saltada *** Seitan amb salsa d'ametlles *** Macedònia de fruita de temporada (mandarina i pera)	Crema de porros i carbassa *** Fesols amb salsa romesco *** Pera
4a setmana	Sopa de galets *** Tofu amb ceba i xampinyons al forn *** Macedònia de fruita de temporada (mandarina i pera)	Mongetes seques gratinades *** Trita de formatge amb amanida d'enciam, api i olives *** Taronja	Minestra de pastanaga, coliflor, patata i carxofa *** Falàfels de cigrons casolans amb salsa de iogurt *** Poma	Espinacs saltats amb daus de patata *** Remenat d'ou amb alls tendres i amanida de créixens *** Plàtan	Arròs amb ceba, pastanaga i col *** Seitan al forn amb enciams variats i nous *** Iogurt natural

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚ VEGETARIÀ PER AL MAIG

ADAPTACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DEL MES DE MAIG

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>***</p> <p>Truita de mongeta seca amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (espinacs, rave, ceba tendra i olives)</p> <p>***</p> <p>Daus de formatge fresc amb arrebossat casolà amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb albergínia, pebrot i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Hummus amb rodanxes de pastanaga</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Seitan al forn amb amanida d'enciam i ravenets</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (taronja i maduixa)</p>	<p>Cigrons amb daus de tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)</p> <p>***</p> <p>Bunyols de carbassó casolans amb remolatxa ratllada</p> <p>***</p> <p>Poma</p>
2a setmana	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>***</p> <p>Tofu amb espècies al forn i amanida d'enciams variats</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Espinacs gratinats amb beixamel</p> <p>***</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida de cigrons (créixens, pastanaga, ceba morada i pipes)</p> <p>***</p> <p>Tires de seitan amb ceba al forn</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Espaguetis amb oli d'alfàbrega i formatge</p> <p>***</p> <p>Motlle de lleties amb pebrot, tomàquet i fruita seca</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca</p> <p>***</p> <p>Remenat d'ou amb patates fregides i tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>
3a setmana	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa casolana de mongetes seques vermelles amb enciams variats</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida de lleties amb salsa vinagreta</p> <p>***</p> <p>Ou dur amb amanida d'enciam, tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Fideus amb pebrot i albergínia</p> <p>***</p> <p>Formatge fresc amb tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Crema freda de porros</p> <p>***</p> <p>Pizza casolana (carbassó, pebrot, ceba i formatge)</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada (taronja i maduixa)</p>	<p>Arròs tricolor (pèsols, tomàquets de cirerol i orenga)</p> <p>***</p> <p>Broquetes de tofu al forn amb all i julivert amb xampinyons saltats</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>
4a setmana	<p>Llacets de colors amb formatge sec ratllat</p> <p>***</p> <p>Croquetes casolanes de cigrons amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>***</p> <p>Prunes</p>	<p>Ensalada russa variada amb maionesa (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>***</p> <p>Seitan amb prunes al forn amb carbassó, pebrot i ceba</p> <p>***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes</p> <p>***</p> <p>Lleties amb all saltat</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, ceba vermella, pebrot verd i olives)</p> <p>***</p> <p>Tofu arrebossat casolà amb tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres)</p> <p>***</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam</p> <p>***</p> <p>Pera</p>

Cal oferir aigua (en gerres) i pa integral. Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic per cuinar i fregir, i oli d'oliva verge per amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.