

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir. Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

* *Producte sense lactosa*

FESTIU

6 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita del temps

7 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

8 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit

logurt ecològic sense lactosa

9 *Espaguetis amb sofregit de tomàquet*

Llom al forn amb ceba i poma

Fruita del temps

10 Coliflor i patata amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

13 *Espirals saltats amb bacó*

Maire enfarinada amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

14 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Pernillets de pollastre a la llimona

logurt ecològic sense lactosa

15 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal amb enciam i magrana

Fruita del temps

16 Arròs saltat amb verdures (pebrot, ceba i carbassó)

Truita a la francesa amb enciam i olives

Fruita del temps

17 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga i oli d'oliva

Vedella estofada amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

20 Arròs tres delícies amb pernil dolç, pastanaga i pèsols

Truita d'albergínia amb tomàquet amanit

Fruita del temps

21 Sopa d'au amb pasta

Gall dindi arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Rap enfarinat amb enciam i cogombre

logurt ecològic sense lactosa

23 Crema de pastanaga i ceba amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

24 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb verdures saltades

Fruita del temps

27 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita a la francesa amb enciam i panses

logurt ecològic sense lactosa

28 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

29 *Tallarines amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat sense lactosa*

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita del temps

30 Crema de carbassa i mongetes seques amb oli d'oliva

Salsitxes de porc a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

