

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats. 1
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.

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 **Arròs saltat amb verdures**
Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit
logurt ecològic

9 Espaguetis amb crema d'espínacs
Llom al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10 Coliflor i patata amb oli d'oliva
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

13 Espirals a la carbonara amb bacó i crema de llet
Maire enfarinada amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

14 **Patates estofades amb verdures**
Pernilets de pollastre a la llimona
logurt ecològic

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)
Trita de formatge 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 blat de moro**
Trita 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

23 Crema de pastanaga i ceba amb oli d'oliva
Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet (sense 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 **Arròs amb verdures de temporada**
Trita a la francesa amb enciam i panses
logurt ecològic

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
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

