

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.

* *Producte sense ou*

FESTIU

2 **Pasta*** amb bolonyesa vegetal
amb seità i tempeh

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb
patata i oli d'oliva

Bacallà enfarinat amb enciam i
tomàquet

Fruita del temps

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

Bacallà al forn amb tomàquet
amanit

logurt ecològic

9 **Pasta*** amb crema d'espínacs

Llom al forn amb ceba i poma

Fruita del temps

10 Coliflor i patata amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

13 **Pasta*** a la carbonara amb
bacó i crema de llet

Maire enfarinada amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

14 Llenties estofades amb
porro, pastanaga, pebrot i arròs

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)

Gall dindi a la planxa 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

**Hamburguesa vegetal a la
planxa** amb tomàquet amanit

Fruita del temps

21 Sopa d'au amb **pasta***

Gall dindi a la planxa 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 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

Llom de porc a la planxa 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 **Pasta*** 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

