

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.

1
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 enciam i cogombre
Fruita del temps

8 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot
Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit
logurt ecològic

9 Espaguetis amb crema d'espinaçs
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 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
Pernillets 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 pèsols
Trita d'albergínia amb tomàquet amanit
Fruita del temps

21 Sopa d'au amb pasta
Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot
Rap enfarinat amb enciam i cogombre
logurt ecològic

23 Crema de pastanaga i ceba amb oli d'oliva
Llom de porc amb salsa
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
Trita a la francesa amb enciam i blat de moro
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
Gall dindi al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

