

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.

Menú sense fructosa: aliments acceptats segons grau de tolerància

Fruïtes a valorar segons tolerància: plàtan, meló, taronja, mandarina, kiwi, pinya i maduixes..

FESTIU

6 Espaquetis amb sofregit de tomàquet natural

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

7 Crema de mongeta tendra amb patata, pastanaga i oli d'oliva

Remenat d'espinacs amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Arròs amb sofregit de tomàquet natural

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2 Espinacs amb patata i oli d'oliva

Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

3 Crema de carbassó amb pastanaga, patata i oli d'oliva

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

13 Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Contraçuixa de gall dindi estofada

Fruita del temps

15 Espinacs amb patata i oli d'oliva

Trita a la francesa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Crema de carbassó amb pastanaga, patata, crostons i oli d'oliva

Espirals a la bolonyesa vegetal

Fruita del temps

17 Mongeta tendra saltada amb pernil serrà i oli d'oliva

Maire enfarinada amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

20 FESTIU
LLIURE
DISPOSICIÓ

21 Arròs saltat amb pebrot vermell, carbassó i ceba

Trita a la francesa amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

22 Macarrons amb sofregit de tomàquet natural

Lluç amb salsa verda

Fruita del temps

23 Crema de mongeta tendra amb patata, pastanaga i oli d'oliva

Arròs a la cassola amb carn i peix

Fruita del temps

24 Escalivada de verdures (pebrot i albergínia)

Pernilet de pollastre a la llimona amb enciam i olives

Fruita del temps

27 Amanida d'arròs amb tonyina, olives i pebrot

Rosada al forn amb enciam i nous

Fruita del temps

28 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga i maionesa

Gall dindi arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

29 Mongeta tendra saltada amb pernil serrà

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

30 Sopa d'au amb pasta

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

31 Crema de carbassó amb pastanaga, patata i oli d'oliva

Bacallà a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

