

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 gluten*

FESTIU

2 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat*
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Crema de verdures de
temporada amb oli d'oliva

Salmó al forn amb salsa

Fruita del temps

6 **Pasta*** amb crema d'espinacs

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Crema de coliflor amb oli
d'oliva

Cigrons estofats amb porro,
pastanaga i pebrot

Fruita del temps

8 Arròs amb sofregit de tomàquet

Contraeix de pollastre a la
planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Mongetes seques estofades
amb ceba, pastanaga i xoriço

Truita a la francesa
amb enciam i taronja

logurt ecològic

10 Mongeta tendra amb patata i
oli d'oliva

Llom arrebossat*
amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

13 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

14 Minestra de verdures amb
mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Contraeix de gall dindi
estofada

Fruita del temps

15 Lenties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de formatge amb enciam
i tomàquets cirerols

Fruita del temps

16 Crema de carbassa amb
crostons i oli d'oliva

Pasta* a la bolonyesa vegetal

Fruita del temps

17 Pèsols saltats amb pernil serrà
i oli d'oliva

Mairen enfarinada*
amb enciam i taronja

logurt ecològic

20 FESTIU
LLIURE
DISPOSICIÓ

21 Lenties estofades amb
porro, pastanaga i arròs

Truita a la francesa amb
enciam i tomàquet provençal

logurt ecològic

22 **Pasta*** amb sofregit de
tomàquet i formatge ratllat

Lluç amb salsa verda

Fruita del temps

23 Crema de pastanaga
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb carn i peix

Fruita del temps

24 Cigrons estofats amb espinacs

Pernilet de pollastre a la
llimona amb enciam i olives

Fruita del temps

27 Amanida d'arròs
amb pernil dolç, olives i blat de
moro

Rosada al forn
amb enciam i tomàquet cirera

Fruita del temps

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

Gall dindi arrebossat*
amb enciam i raves

Fruita del temps

29 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pernil

Truita de patates i ceba
amb enciam i taronja

logurt ecològic

30 Sopa d'au amb **pasta***

Pit de pollastre a la planxa amb
hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

31 Crema de carbassó amb oli
d'oliva

Lenties estofades amb arròs

Fruita del temps

