

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 Pèsols amb patata i oli d'oliva

**Pit de pollastre a la planxa**  
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

Contraçuixa de pollastre a la  
planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

9 Mongetes seques estofades  
amb ceba, pastanaga i xoriço

**Rosada a la planxa**  
amb enciam i taronja

logurt ecològic

10 Mongeta tendra amb patata i  
oli d'oliva

**Llom a la planxa**  
amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

13 Arròs saltat  
amb pernil dolç i ceba

**Pit de pollastre a la planxa**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

Contraçuixa de gall dindi  
estofada

Fruita del temps

15 Lenties estofades amb porro,  
pastanaga, pebrot i quinoa

**Bacallà a la planxa** 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

Maire enfarinada  
amb enciam i taronja

logurt ecològic

20 **FESTIU  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

21 Lenties estofades amb  
porro, pastanaga i arròs

**Llom de porc a la planxa** 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 oli d'oliva**

**Gall dindi a la planxa**  
amb enciam i raves

Fruita del temps

29 Mongetes seques estofades  
amb porro, pastanaga i pernil

**Bacallà a la planxa**  
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

