

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

2
Pèsols amb patata i oli d'oliva
Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

3
Crema de verdures de temporada amb oli d'oliva
Salmó al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Espaquetis amb crema d'espínacs
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

7
Crema de coliflor amb oli d'oliva
Cigrons estofats amb porro i pastanaga
Fruita del temps

8
Arròs amb sofregit de tomàquet
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps

9
Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga i pebrot
Trita 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
Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols
Contracuixa de gall dindi estofada
Fruita del temps

15
Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i quinoa
Trita de formatge amb enciam i tomàquets cirerols
Fruita del temps

16
Crema de carbassa amb crostons i oli d'oliva
Espirals a la bolonyesa vegetal
Fruita del temps

17
Pèsols saltats amb pernil serrà i oli d'oliva
Lluç al forn amb verdures i amanida d'enciam i taronja
logurt ecològic

20
FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

21
Llenties estofades amb porro, pastanaga i arròs
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet provençal
logurt ecològic

22
Macarrons 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 espínacs
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
Sopa d'au amb pasta
Pit de pollastre a la planxa amb hummus casolà de cigrons
Fruita del temps

29
Crema de carbassó amb oli d'oliva
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

30
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pernil
Trita de patates i ceba amb enciam i taronja
logurt ecològic

31
Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols i maionesa
Gall dindi arrebossat amb enciam i raves
Fruita del temps

