

DILLUNS

9 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

10 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons

Fruita del temps

DIMECRES

11

DIADA DE CATALUNYA

DIJOUS

12 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Macarrons a la bolonyesa vegetal amb seità i tempeh

Fruita del temps

DIVENDRES

13 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga ratllada

logurt ecològic sense lactosa

16 Pèsols amb patata

Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

17 **Espaguetis amb herbes provençals**

Rap al forn amb enciam i tomàquet xerri

Fruita del temps

18 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, tonyina, olives i maionesa

Truita a la francesa amb enciam i pipes

Fruita del temps

19 Amanida d'arròs amb enciam, daus de tomàquet i olives

Llom de porc al forn amb ceba i poma

logurt ecològic sense lactosa

20 Crema tèbia de verdures amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades amb pastanaga, porro i pebrot

Fruita del temps

23 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Lluç al forn amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

logurt ecològic sense lactosa

24 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

25 Arròs saltat amb verdures

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

26 **Espirals amb sofregit de tomàquet i formatge sense lactosa**

Gall dindi arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

27 Crema tèbia de carbassa amb crostonets de pa

Estofat de vedella amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

30 Arròs amb sofregit de tomàquet

Maire enfarinada amb enciam i olives

Fruita del temps

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.
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.
* **Producte sense lactosa**

TORNEM A L'ESCOLA

Bon inici de curs a tothom!

