

DILLUNS

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.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongeta tendra, patata i pastanaga amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

2 **Arròs saltat amb xampinyons i ceba**

Truita a la francesa amb tomàquet amanit

logurt ecològic

3 Sopa d'au amb pistons

Pollastre arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

4 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

**Lluç a la planxa amb enciam i cogombre**

Fruita del temps

7 **Puré de patates**

Gall dindi al forn amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

8 Espaguetis amb crema d'espínacs

Truita d'albergínia amb tomàquet amanit

Fruita del temps

9 **Mongeta tendra saltada amb all**

Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i poma

logurt ecològic

10 Crema de carbassó amb oli d'oliva

**Arròs a la cassola amb carn i peix (sense calamar)**

Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

14 **Espirals amb herbes provençals**

Maire enfarinada amb enciam i tomàquet

logurt ecològic

15 Arròs saltat amb verdures de la temporada

Pollastre amb poma al forn

Fruita del temps

16 Crema de carbassa amb moniato i oli d'oliva

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

Fruita del temps

17 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Seità arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada

logurt ecològic

18 Macarrons saltats amb verdures (pebrot, ceba i tomàquet)

Truita de pernil dolç **amb enciam i olives**

Fruita del temps

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

22 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 **Arròs saltat amb verdures**

Truita de patates i carbassó amb enciam i poma

logurt ecològic

24 Coliflor amb patata i oli d'oliva

Salsitxes de porc a la planxa **amb enciam i tomàquet**

Fruita del temps

25 Sopa d'au amb estrelletes

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita del temps

28 **Arròs amb verdures i curri**

Truita a la francesa amb enciam i olives

logurt ecològic

29 Gratinat de patata, pastanaga i carbassó

Vedella estofada amb xampinyons

Fruita del temps

30 Macarrons amb bolonyesa vegetal amb seità i tempeh

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

31 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

