

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Macarrons amb sofregit de tomàquet (**sense formatge**)

Lluç al forn  
amb salsa de verdures

Fruita del temps

4 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Arròs a la cassola amb pollastre, pèsols i rap

Fruita del temps

5 Cigrons estofats amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita d'albergínia amb enciam i poma

**logurt sense lactosa**

6 Pèsols saltats amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

7 **FESTIU LLIURE  
DISPOSICIÓ**

10 Llenties estofades amb ceba, pastanaga i arròs

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

11 Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb enciam i cogombre

Fruita del temps

12 Crema de coliflor amb crostons i oli d'oliva

**Espaguetis saltats amb bacó i oli d'oliva**

Fruita del temps

13 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassó

Bacallà arrebossat amb enciam i taronja

**logurt sense lactosa**

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

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

17 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i pastanaga

Truita de patates i ceba amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

18 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

**logurt sense lactosa**

19 Sopa d'au amb pasta

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 Crema de verdures amb oli d'oliva

Lluç al forn amb verdures saltades

Fruita del temps

21 Cigrons amb tomàquet

Gall dindi arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24 **Espirals amb herbes provençals**

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

25 Bròquil, moniato, col i patata amb oli d'oliva

Hamburguesa de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

26 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet amanit

**logurt sense lactosa**

27 Arròs saltat amb verdures de la temporada

**Truita a la francesa** amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

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.

\* **Producte sense lactosa**

