

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
FESTIU
LLIURE
DISPOSICIÓ

5 Espirals amb herbes provençals
i formatge ratllat

Lluç al forn
amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

6 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llenties estofades
amb porro i carbassa

logurt ecològic sense sucre

7 Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

logurt ecològic sense sucre

8 Llenties estofades
amb porro i carbassó

Truita a la francesa
amb enciam i cogombre

logurt ecològic sense sucre

9 Arròs saltat
amb espàrrecs i porro

Pollastre al forn
amb xampinyons

logurt ecològic sense sucre

12 Arròs saltat amb xampinyons

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i olives

logurt ecològic sense sucre

13 Espinacs amb patata
i oli d'oliva

Contracuixa de gall dindi
estofada

logurt ecològic sense sucre

14 Llenties estofades
amb porro i carbassó

Truita de formatge
amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

15 Crema de carbassa
amb crostons i oli d'oliva

Espirals amb herbes
provençals i formatge

logurt ecològic sense sucre

16 Puré de patates

Maire enfarinada
amb enciam i cogombre

logurt ecològic sense sucre

19 Crema de llenties vermelles
amb oli d'oliva

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

20 Coliflor amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

logurt ecològic sense sucre

21 Macarrons saltats amb bacó
i oli d'oliva

Lluç amb salsa verda

logurt ecològic sense sucre

22 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb carn i peix

logurt ecològic sense sucre

23 Llenties estofades
amb porro i carbassó

Pernilet de pollastre a la
llimona amb enciam i olives

logurt ecològic sense sucre

26 Arròs saltat amb espàrrecs

Salmó amb salsa

logurt ecològic sense sucre

27 Carbassó, patata i pastanaga
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb enciam i cogombre

logurt ecològic sense sucre

28 Llenties estofades
amb porro i carbassó

Truita de patates
amb enciam i olives

logurt ecològic sense sucre

29 Puré de patates

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pipes

logurt ecològic sense sucre

30 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Espirals
amb salsa de xampinyons

logurt ecològic sense sucre

