

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.

* *Producte sense lactosa*

1
FESTIU

2
FESTIU
LLIURE
DISPOSICIÓ

5 *Espirals amb herbes provençals i formatge sense lactosa*

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

6 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb porro,
pastanaga i espinacs

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb salsa

Fruita del temps

8 Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga i xoriço

Truita a la francesa amb enciam i taronja

logurt ecològic sense lactosa

9 Arròs saltat amb verdures de la temporada

Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita del temps

12 Arròs amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

13 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Contraçuixa de gall dindi estofada

Fruita del temps

14 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de formatge sense lactosa amb enciam i tomàquets cirerols

Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb crostons i oli d'oliva

Espirals amb soja texturitzada

Fruita del temps

16 Pèsols saltats amb pernil serrà i oli d'oliva

Maire enfarinada amb enciam i taronja

logurt ecològic sense lactosa

19 Crema de llenties vermelles amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb enciam i tomàquet provençal

logurt ecològic sense lactosa

20 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

21 *Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge sense lactosa*

Lluç amb salsa verda

Fruita del temps

22 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Arròs a la cassola amb carn i peix

Fruita del temps

23 Cigrons estofats amb espinacs

Pernilet de pollastre a la llimona amb enciam i olives

Fruita del temps

26 Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur

Salmó amb salsa

Fruita del temps

27 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols i maionesa

Gall dindi arrebossat amb enciam i raves

Fruita del temps

28 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pernil

Truita de patates i ceba amb enciam i taronja

logurt ecològic sense lactosa

29 Patates guisades amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

30 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Espirals saltats amb xampinyons

Fruita del temps

