

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.

5 Espirals amb herbes provençals i formatge ratllat

Lluç al forn  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

6 Crema de carbassó amb oli d'oliva

**Gall dindi a la planxa amb enciam i olives**  
Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb salsa  
Fruita del temps

1  
FESTIU

2  
FESTIU  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

8 **Patates estofades amb verdures**

Trita a la francesa amb enciam i taronja  
logurt ecològic

9 Arròs saltat amb verdures de la temporada

Pollastre al forn amb xampinyons  
Fruita del temps

12 Arròs amb sofregit de tomàquet

Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

13 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga (**sense pèsols**)

Contraçuixa de gall dindi estofada  
Fruita del temps

14 **Quinoa amb verdures**

Trita de formatge amb enciam i tomàquets cirerols  
Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb crostons i oli d'oliva

**Espirals amb tonyina**  
Fruita del temps

16 **Puré de patates**

Maire enfarinada amb enciam i taronja  
logurt ecològic

19 **Crema de verdures amb oli d'oliva**

Trita a la francesa amb enciam i tomàquet provençal  
logurt ecològic

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 ratllat

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 **Patates estofades amb verdures**

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, i maionesa (**sense pèsols**)

Gall dindi arrebossat amb enciam i raves  
Fruita del temps

28 **Mongeta tendra saltada amb pernil serrà**

Trita de patates i ceba amb enciam i taronja  
logurt ecològic

29 Patates guisades amb verdures

Pit de pollastre a la planxa **amb enciam i olives**  
Fruita del temps

30 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons  
Fruita del temps

