

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  
(*sense formatge*)

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 pollastre  
amb salsa**  
Fruita del temps

8 Mongetes seques estofades  
amb ceba, pastanaga i xoriço

Truita a la francesa  
amb enciam i taronja  
**Postres de soja**

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 a la francesa (sense  
formatge)** amb amanida  
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  
**Postres de soja**

19 Crema de llenties vermelles  
amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb enciam  
i tomàquet provençal  
**Postres de soja**

20 Mongeta tendra amb patata  
i oli d'oliva

**Estofat de gall dindi  
amb salsa**  
Fruita del temps

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

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  
**Postres de soja**

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

