

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 salseta

Fruita del temps

6 Hummus amb pastanaga bullida

Estofat de gall dindi amb salsa

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 Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga i pebrot

Trita a la francesa amb tomàquets cirerols

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 pastanaga ratllada

Fruita del temps

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

Contracuixa de gall dindi estofada

Fruita del temps

14 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i quinoa

Trita de formatge amb tomàquets cirerols

Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espirals amb soja texturitzada

Fruita del temps

16 Pèsols saltats amb oli d'oliva

Salmó al forn amb verduretes

logurt ecològic

19 Crema de llenties vermelles amb oli d'oliva

Trita a la francesa amb tomàquets cirerols

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 cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur

Fruita del temps

23 Cigrons estofats amb espinacs

Pernilet de pollastre a la llimona amb blat de moro

Fruita del temps

26 Amanida d'arròs amb olives, blat de moro i tomàquet

Lluç al forn amb salseta

Fruita del temps

27 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

28 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pernil

Trita de patates i ceba amb enciam juliana

Fruita del temps

29 Patates guisades amb verduretes

Pit de pollastre a la planxa amb hummus casolà de cigrons

logurt ecològic

30 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

