

DILLUNS

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),
diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.
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.
ECO*: plat ecològic

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi al forn
amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

7 Espaguetis amb crema
d'espínacs

Truita d'albergínia
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

8 Cigróns estofats
amb porro i pastanaga

Pollastre al forn
amb rodanxes de cogombre
logurt ecològic

9 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb carn i peix
Fruita del temps

10 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

13 Lenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Lluç al forn
amb rodanxes de cogombre
logurt ecològic

14 Arròs saltat amb verdures
de la temporada

Pollastre amb poma al forn
Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb
moniato i oli d'oliva

Mongetes seques estofades
amb ceba i pebrot
Fruita del temps

16 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb tomàquets xerris
logurt ecològic

17 Macarrons saltats amb
verdures (pebrot, ceba i
tomàquet)

Truita da la francesa
amb pastanaga i remolatxa
Fruita del temps

20 Arròs integral ECO
amb sofregit de tomàquet

Rap enfarinat
amb pastanaga ratllada
Fruita del temps

21 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb rodanxes de cogombre
Fruita del temps

22 Cigróns estofats
amb ceba i pebrot

Truita de patates i carbassó
amb tomàquets xerris
logurt ecològic

23 Coliflor amb patata i oli d'oliva

Llom de porc al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

24 Sopa d'au amb estrelletes

Pollastre a l'allet al forn
amb patates fregides
Fruita del temps

27 Lenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita a la francesa
amb enciam i blat de moro
logurt ecològic

28 Gratinat de patata,
pastanaga i carbassó

Vedella estofada
amb xampinyons
Fruita del temps

29 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Macarrons integrals a la
bolonyesa vegetal amb soja
texturitzada
Fruita del temps

30 Pèsols amb ceba,
pernil i oli d'oliva

Bacallà arrebossat
amb tomàquets xerris
Fruita del temps

31 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb daus de gall dindi
Fruita del temps

