

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECO*: plat ecològic

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.

* *Produce sense lactosa*

3

Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita del temps

4

Crema de carbassa i
moniato amb oli d'oliva

Pollastre a la planxa amb
hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

5

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patata i carbassó
amb tomàquet amanit

logurt sense lactosa

6

Espaguetis
amb herbes provençals

Pollastre al forn
amb ceba i poma

Fruita del temps

7

Coliflor i patata amb oli d'oliva

Llom arrebossat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

10

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Rap enfarinat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb
porro, pastanaga, pebrot i arròs

Pernillets de pollastre
a la llimona

Fruita del temps

12

Arròs saltat amb verdures
(carbassó, ceba i carbassa)

Truita d'albergínia
amb enciam i olives

Fruita del temps

13

Llenties estofades
amb porro, ceba i carbassa

Maire enfarinada
amb magrana i blat de moro

logurt sense lactosa

14

Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Espirals a la bolonyesa vegetal
amb soja texturitzada

Fruita del temps

17

Arròs tres delícies amb pernil
dolç, pastanaga i pèsols

Truita de formatge sense lactosa
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

18

Fideus a la cassola

Gall dindi al forn amb salsa
i amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i ceba
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

logurt sense lactosa

20

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Sardines enfarinades
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

21

Bròquil amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb verdures saltades

Fruita del temps

24

Llenties estofades
amb porro, pebrot i arròs

Truita a la francesa
amb magrana i blat de moro

Fruita del temps

25

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pollastre a l'allet al forn
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

26

Tallarines amb sofregit de
tomàquet i formatge sense
lactosa

Lluç al forn amb oli de cibulet
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

27

Crema de carbassa i
mongetes seques
amb oli d'oliva

Fricandó de vedella
amb prunes

logurt sense lactosa

28

Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Contrahuix de gall dindi
estofada amb salsa

Fruita del temps