

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.

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

Arròs saltat amb xampinyons

Truita de patata i carbassó
amb tomàquet amanit

logurt ecològic

6

Espaguetis amb crema
d'espínacs

Pollastre al forn
amb ceba i poma

Fruita del temps

7

Coliflor i patata amb oli d'oliva

Croquetes de pernil
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

10

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Rap enfarinat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

11

**Macarrons
amb herbes provençals**

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

Espinacs amb patata

Maire enfarinada
amb magrana i blat de moro

logurt ecològic

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 blat de moro**

Truita de formatge
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 ecològic

20

Puré de patates

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

**Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba**

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 ratllat

Lluç al forn amb oli de cibulet
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

27

**Crema de carbassa
amb oli d'oliva**

Fricandó de vedella
amb prunes

logurt ecològic

28

Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Contrahuix de gall dindi
estofada amb salsa

Fruita del temps