

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 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patata i carbassó
amb tomàquet amanit

Postre de soja

6 **Espaguetis**
amb herbes provençals

Pollastre al forn
amb ceba i poma

Fruita del temps

7 Colíflor 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

Postre de soja

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 a la francesa
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

Postre de soja

20 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Sardines enfarinades
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

21 Broquil 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 (sense formatge)

Lluç al forn amb oli de cibulet
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

27 Crema de carbassa i
mongetes seques
amb oli d'oliva

Truita a la francesa
amb rodanxes de cogombre

Postre de soja

28 Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Contracuixa de gall dindi
estofada amb salsa

Fruita del temps