

GENER 2026 MENÚ SENSE PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

7

8

9

REIS

FESTIU

Macarrons amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb magrana i blat de moro

Fruita del temps

Crema de coliflor amb oli d'oliva i crostonets

Pit de gall dindi a la planxa amb patates fregides

Postres de soja

12

Llenties estofades amb all, ceba i òs de pernil

Maire enfarinada amb rodanxes de cogombre

Postres de soja

13

Bròquil amb patata i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb tomàquets xerris

Fruita del temps

14

Fideus a la cassola amb verduretes

Contracuixa de pollastre al forn amb poma

Fruita del temps

15

Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Fricandó de vedella amb prunes

Fruita del temps

16

Arròs integral **ECO** amb sofregit de tomàquet

Truita d'albergínia amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

19

Espirals saltats amb bacó

Truita francesa amb tomàquets xerris

Fruita del temps

20

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i patata

Pit de pollastre arrebossat amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

21

Arròs a la cassola amb peix i carn

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita del temps

22

Crema de verdures amb oli d'oliva

Rostit de gall dindi amb salsa

Postres de soja

23

Pèsols amb patata i oli d'oliva

Salsitxes de porc a la planxa amb saltat de xampinyons

Fruita del temps

26

Arròs integral **ECO** amb sofregit de tomàquet

Lluç arrebossat al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

27

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Llenties estofades amb quinoa

Fruita del temps

28

Sopa d'au amb pasta

Salmó amb magrana i blat de moro

Fruita del temps

29

Mongetes seques estofades amb porro, carbassa i pebrot

Truita de patates i ceba amb tomàquets xerris

Postres de soja

30

Patates estofades amb verduretes

Pernilets de pollastre al forn hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

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.

* **Producte sense lactosa**