

DILLUNS

2 Macarrons amb sofregit de tomàquet (**sense formatge**)

Lluç al forn
amb salsa de verdures

Fruita del temps

9 Lenties estofades amb ceba, pastanaga i arròs

Truita a la francesa
amb enciam i blat de moro

Postres de soja

16 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

23 **Espirals
amb herbes provençals**

Truita de patates i ceba
amb tomàquets xerris

Fruita del temps

DIMARTS

3 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola
amb pollastre, pèsols i rap

Fruita del temps

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

Rostit de gall dindi
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

17 Arròs tres delícies

Pit de pollastre a la planxa
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

24 Bròquil, moniato, col i patata
amb oli d'oliva

Hamburguesa de porc a la planxa
amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

4 Cigrons estofats amb porro,
pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de carbassó
amb enciam i poma

Postres de soja

11 Crema de coliflor
amb crostons i oli d'oliva

Espaguetis saltats amb bacó

Fruita del temps

18 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Lluç al forn
amb verdures saltades

Fruita del temps

25 Lenties estofades amb
porro, pastanaga i pebrot

Pollastre al curri
amb xampinyons

Postres de soja

DIJOUS

5 Pèsols saltats amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

12 Patates estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Salmó al forn amb salsa

Fruita del temps

19 Sopa d'au amb pasta

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

26 Arròs saltat amb verdures
de la temporada

Sardines enfarinades
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

6 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fricandó de vedella
amb prunes

Fruita del temps

13 **CARNAVAL**
Mongeta tendra, patata i
pastanaga amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

20 Cigrons amb tomàquet

Gall dindi arrebossat
amb tomàquet amanit

Postres de soja

27 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Estofat de gall dindi
amb cuscús

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.

