

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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.

Productes **ECO**: l'arròs integral, la pasta integral, les lleties vermelles, la proteïna vegetal i el iogurt és ecològic.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),  
diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

4 Espirals integrals **ECO**  
amb verdures i salsa de soja

Lluç al forn  
amb pastanaga i blat de moro  
Fruita del temps

5 Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

**Llom de porc a la planxa  
amb tomàquet cirerol**  
Fruita del temps

6 Arròs saltat  
amb verdures de la temporada

Pollastre al forn  
amb xampinyons  
Fruita del temps

7 **Espinacs amb patata  
i oli d'oliva**

Truita a la francesa  
amb enciam i taronja  
iogurt **ECO**

8 Mongeta tendra amb patata  
i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella  
amb salsa  
Fruita del temps

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

**Llom de porc a la planxa**  
amb olives i pastanaga  
Fruita del temps

12 **Verdura tricolor amb  
mongeta tendra, patata i  
pastanaga**

Contracuixa de gall dindi  
estofada  
Fruita del temps

13 **Quinoa amb verdures**

Truita de formatge amb enciam  
i tomàquets cirerols  
Fruita del temps

14 Crema de carbassa  
amb crostons i oli d'oliva

**Espirals amb daus de carn**  
Fruita del temps

15 **Mongeta tendra saltada  
amb pernil serrà i oli d'oliva**

Maire enfarinada  
amb enciam i taronja  
iogurt **ECO**

18 **Crema de carbassó  
amb oli d'oliva**

Truita a la francesa  
amb tomàquet provençal  
iogurt **ECO**

19 Mongeta tendra amb patata  
i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa  
Fruita del temps

20 Macarrons integrals **ECO**  
amb sofregit de tomàquet  
i formatge ratllat

Lluç amb salsa verda  
Fruita del temps

21 Crema de pastanaga  
amb oli d'oliva

Arròs a la cassola  
amb carn i peix  
Fruita del temps

22 **Bròquil amb patata  
i oli d'oliva**

Pernillets de pollastre al curri  
amb cogombre i olives  
Fruita del temps

25 **FESTIU  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

26 Arròs integral **ECO** a la cubana  
amb tomàquet i ou dur

Salmó amb salsa  
Fruita del temps

27 **Espinacs a la catalana**

Truita de patates i ceba  
amb enciam i taronja  
iogurt **ECO**

28 **Ensaladilla russa amb  
mongeta tendra, patata,  
pastanaga, i maionesa**

Gall dindi arrebossat  
amb blat de moro i raves  
Fruita del temps

29 Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Espirals  
amb salsa de xampinyons  
Fruita del temps

FESTIU

