

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 verduretes 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

Hamburguesa de coliflor i formatge
amb olives i pastanaga
Fruita del temps

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

Contraçuixa 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

1 **FESTIU**