

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.

1
FESTIU

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

Cigrons estofats amb porro,
pastanaga i espinacs

Fruita del temps

6 Arròs saltat
amb verdures de la temporada

Pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb ceba, pastanaga i xoriço

Bacallà a la planxa
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 Minestra de verdures amb
mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Contraçuixa de gall dindi
estofada

Fruita del temps

13 Lleties estofades amb porro,
pastanaga, pebrot i quinoa

Lluç a la planxa amb
enciam i tomàquets cirerols

Fruita del temps

14 Crema de carbassa
amb crostons i oli d'oliva

Espirals amb soja texturitzada

Fruita del temps

15 Pèsols saltats
amb pernil serrà i oli d'oliva

Maire enfarinada
amb enciam i taronja

iogurt **ECO**

18 Crema de lleties vermelles
ECO amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
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 Cigrons estofats amb espinacs

Pernilets 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 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pernil

Lluç a la planxa
amb enciam i taronja

iogurt **ECO**

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

Gall dindi a la planxa
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

