

DILLUNS

1 Arròs integrals ECO amb sofregit de tomàquet
Truita de formatge amb pastanaga ratllada i olives
Fruita del temps

8 Espaguetis integrals amb crema d'espínacs ECO
Maira enfarinada amb pastanaga ratllada
Fruita del temps

15 Pèsol amb patata i oli d'oliva
Salsitxes de vedella amb tomàquets xerri
Fruita del temps

DIMARTS

2 Crema tèbia de verdures amb mongetes seques i oli d'oliva
Hamburguesa de kale i quinoa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

9 Crema de pastanaga i ceba amb oli d'oliva
Pit de pollastre amb hummus casolà de cigrons
Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva
Macarrons a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Fruita del temps

DIMECRES

3 Amanida de cigrons amb blat de moro i olives
Pernilets de pollastre al forn amb xerris
Fruita del temps

10 Ensaladilla russa
Lluç arrebossat amb enciam i cogombre
Fruita del temps

17 Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga i pebrot
Truita amb blat de moro i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida d'espínacs amb daus de tomàquet i tonyina
Rap enfarinat amb blat de moro i raves
Fruita del temps

11 Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot
Truita de patata i ceba amb tomàquets xerri
logurt ecològic

18 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga
Lluç al forn amb cogombre i raves
Fruita del temps

DIVENDRES

5 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
Estofat de vedella amb salsa
Gelats

12 Arròs integral amb herbes provençals ECO
Contracuixa de gall d'indi al forn amb salsa de pebrot i ceba
Fruita del temps

19 Arròs saltat amb verdures de la temporada
Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides
Gelats

