

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

7

8

9

10

11

Arròs **ECO**  
amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pollastre  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Llenties estofades amb porro,  
pastanaga i pebrot

Bacallà al forn  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Carbassó i patata gratinat  
amb formatge

Macarrons integrals a la  
bolonyesa vegetal amb seità i  
tempeh (**ECO\***)

logurt **ECO**

DIADA DE  
CATALUNYA

14

15

16

17

18

Pèsols amb patata

Lluç al forn amb samfaina de  
tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

Espaguetis **ECO**  
amb crema d'espínacs

Pit de pollastre a la planxa  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Ensaladilla russa  
amb mongeta tendra, patata,  
pastanaga, tonyina, olives i  
maionesa

Truita **ECO** a la francesa  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Amanida d'arròs integral **ECO**  
amb enciam, daus de tomàquet  
i olives

Llom de porc al forn  
amb ceba i poma

Fruita del temps

Amanida d'enciams, rúcula,  
tomàquet, olives i blat de moro

Mongetes seques estofades  
amb arròs, porro i pebrot

logurt **ECO**

21

22

23

24

25

Arròs **ECO**  
saltat amb verdures

Truita **ECO** de patates i ceba  
amb enciam i pastanaga

logurt **ECO**

Amanida de patata, tomàquet  
i blat de moro amb oli d'oliva i  
alfàbrega.

Pernets de pollastre al forn  
amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

Llenties estofades amb porro,  
pastanaga i pebrot

Salmó al forn amb salsa  
i amanida d'olives i cogombre

Fruita del temps

Espirals integrals **ECO**  
amb sofregit de tomàquet  
i formatge ratllat

Gall dindi arrebossat  
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Crema de pastanaga,  
carbassó i poma

Estofat de vedella **ECO**  
amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

28

29

30

Arròs integral **ECO**  
amb sofregit de tomàquet

Maire enfarinada  
amb enciam i tomàquet xerri

Fruita del temps

Mongeta tendra, patata i  
pastanaga amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

Vichyssoise de porros

Cigrons estofats amb ceba,  
pastanaga i pebrot

Fruita del temps

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

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.

ECO: plat ecològic

**TORNEM A L'ESCOLA**  
Bon inici de curs a tothom!

