

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

8

9

10

11

Arròs **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Pollastre a la planxa
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

Pèsols amb patata

Lluç al forn amb samfaina de
tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

15

Espaguetis **ECO**
amb crema d'espínacs

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16

Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, tonyina, olives i oli
d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17

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

Llom de porc al forn
amb ceba i poma

Fruita del temps

18

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

Mongetes seques estofades
amb arròs, porro i pebrot

logurt **ECO**

21

Arròs **ECO**
saltat amb verdures

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

logurt **ECO**

22

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

Pernillets de pollastre al forn
amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

23

Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

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

Fruita del temps

24

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

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

25

Crema de pastanaga,
carbassó i poma

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

Fruita del temps

28

Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Maire enfarinada
amb enciam i tomàquet xerri

Fruita del temps

29

Mongeta tendra, patata i
pastanaga amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

30

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!

