

Menú Basal

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Botifarra de porc amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrans estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres)
Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa
Llom rostit amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Bacallà amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrans saltejats amb pastanaga i carbassa
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Lluç a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

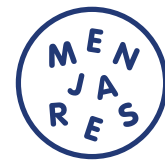
Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**



Menú sense gluten

Maig'19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Menestra de verdures saltejades Botifarra de porc amb patates rosses Fruita fresca	Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Trinxat de col i patata amb allet Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Macarrons amb salsa de porros i formatge Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita fresca	Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes) Salmó al forn a les fines herbes Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga Fruita fresca	Bledes amb patata saltejades Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Iogurt natural	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres) Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge Llenties amb cuscús Fruita fresca	Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives) Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Fruita fresca	Mongeta i patata Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga) Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita fresca	Ensaladilla russa Llom rostit amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Bacallà amb samfaina Fruita	Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada Fruita fresca	Crema de carbassó Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Paella de verdures Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes Fruita fresca	Patates estofades Lluç a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**



Menú sense làctics

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Botifarra de porc amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i **Iogurt de soja**

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros (**sense lactis**)
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt de soja

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres)
Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada **gratinades al forn amb sèsam**
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa
Llom rostit amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt de soja

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, verat en llauna, blat de moro i olives)
Bacallà amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó (**sense lactis**)
Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Lluç a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt de soja



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

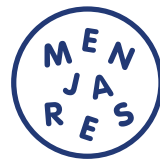
Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**



Menú sense peix

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou amb tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Botifarra de porc amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Truita a la francesa a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (**tomàquet, ceba, pebrot vermell, olives negres**)
Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Gall dindi al forn i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa
Llom rostit amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Truita amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Gall dindi a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan



Menú sense ou

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Botifarra de porc amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i arròs, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres)
Truita de polenta amb carbassó i ceba, i amanida d'enciam i sèsam

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llentilles amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa (**sense ou**)
Llom rostit amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Bacallà amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Polenta amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Lluç a l'andalusa i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti! Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan



Menú sense porc

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Salsitxes de pollastre amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres)
Trita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa
Bacallà al forn amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Bacallà amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Trita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Lluç a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**



Menú sense carn

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Salsitxes vegetals amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Truita a la francesa i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Remenat d'ou amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Bacallà a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Tofu marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres)
Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Divendres 24

Ensaladilla russa
Bacallà amb salsa de poma, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Bacallà amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb llenties i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Lluç a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**



Menúvegetarià

Maig '19



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuca: CAT000701

Dilluns 6

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita fresca

Dimarts 7

Menestra de verdures saltejades
Salsitxes vegetals amb patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 8

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i Iogurt natural

Dijous 9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Peix fresc s/m i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 10

Trinxat de col i patata amb allet
Truita a la francesa i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 13

Macarrons amb salsa de porros i formatge
Remenat d'ou amb xampinyons
Fruita fresca

Dimarts 14

Amanida de patata (tomàquet, ceba marinada, olives verdes)
Seità al forn amb verdures
Fruita fresca

Dimecres 15

Arròs integral amb tomàquet
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 16

Bledes amb patata saltejades
Tofu marinat i al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt natural

Divendres 17

Empedrat de mongetes seques (**tomàquet, ceba, pebrot vermell i olives negres**)
Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 20

Verdures de temporada gratinades al forn amb formatge
Llenties amb cuscús
Fruita fresca

Dimarts 21

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives)
Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fruita fresca

Dimecres 22

Mongeta i patata
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 23

Espirals a la puttanesca (tomàquet, tàperes, olives negres i orenga)
Saltejat de cigrons i xampinyons i amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Divendres 24

Ensaladilla russa
Seità al forn, i amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 27

Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives)
Mongetes seques amb samfaina
Fruita

Dimarts 28

Cigrons saltejats amb pastanaga i carbassa
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada
Fruita fresca

Dimecres 29

Crema de carbassó
Fideus a la cassola amb llenties i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 30

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Fruita fresca

Divendres 31

Patates estofades
Tofu a la romana i amanida d'enciam, germinats i olives
Iogurt natural



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: maduixa, nectarina, albercoc, poma i plàtan**

