

Menú Basal

Març'20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Luç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Truita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional:
Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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.

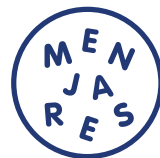
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense gluten

Març '20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Lluç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'**andalusa** i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de **fideus de cabell d'àngel** i cigrons
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Truita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de **galets**
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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.

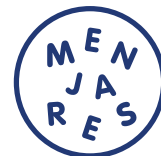
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense lactis

Març '20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians (salsa d'espínacs s/lactis)
Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt de soja

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Lluç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa (s/lactis)
Macarrons a la bolonyesa
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt de soja

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam
remolatxa
Iogurt de soja

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Trita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Iogurt de soja

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense peix

Març'20



Setmana 1 Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Llenties estofades amb verdures Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Crema de pastanaga i xirivia Hamburguesa de vedella i patates rosses Fruita fresca	Espirals marcians amb formatge Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Paella de verdures Truita a la francesa i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita fresca	Patata i pèsols Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa) Remenat d'ou amb ceba, porro, carbassa i romaní Fruita fresca	Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet Escalopa de gall dindi a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i api Fruita fresca	Patata i bròcoli Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Iogurt natural	Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis amb salsa de tomàquet Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca 1	Cigrons estofats Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam remolatxa Iogurt natural	FESTIU	FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties amb arròs Truita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Sopa de galets Gall dindi al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola Fruita fresca	Menú Internacional: Rússia Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...) Vedella Stroganoff amb bolets Kéfir	Arròs integral amb tomàquet Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Patata i bledes saltejat Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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

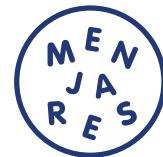
Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi**



Menú sense ou

Març '20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Bacallà amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Lluç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Truita de polenta amb patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet i formatge
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam
remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Truita de polenta amb carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense porc

Març'20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Gall dindi al ajillo i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Lluç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa (**carn picada de vedella**)
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Fruita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Daus de gall dindi, marinats i al forn i amanida d'enciam remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Fruita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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.

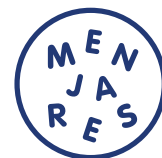
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense carn

Març '20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa vegetal i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Cigrons saltejats i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Truita a la francesa i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Lluç al forn amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb soja)
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Cigrons sortint de l'olla i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Tempeh al forn i amanida d'enciam remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Truita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Salmó al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Seità amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Remenat d'ou i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú vegetarià

Març '20



Setmana 1

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

Dilluns 2

Llenties estofades amb verdures
Ous amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca

Dimarts 3

Crema de pastanaga i xirivia
Hamburguesa vegetal i patates rosses
Fruita fresca

Dimecres 4

Espirals marcians amb formatge
Cigrons saltejats i amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 5

Paella de verdures **amb mongetes** i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Divendres 6

Patata i pèsols
Truita a la francesa i amanida d'enciam, ravenets i germinats
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga (salsa)
Remenat d'ou amb ceba, porro, carbassa i romaní
Fruita fresca

Dimarts 10

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb soja)
Fruita fresca

Dimecres 11

Mongetes seques amb sofregit de tomàquet **amb pilonet d'arròs integral** i amanida d'enciam, pastanaga i api
Fruita fresca

Dijous 12

Patata i bròcoli
Cigrons sortint de l'olla i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 13

Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Fruita fresca
l

Dimarts 17

Cigrons estofats
Remenat d'ou i tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 18

Trinxat de col i patata a l'allet
Tempeh al forn i amanida d'enciam remolatxa
Iogurt natural

Dijous 19

FESTIU

Divendres 20

FESTIU

Setmana 4

Dilluns 23

Llenties amb arròs
Truita de carbassa, ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimarts 24

Sopa de galets
Tofu saltejat amb ceba, porro, pastanaga i romaní
Fruita fresca

Dimecres 25

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Seità amb bolets
Kéfir

Dijous 26

Arròs integral amb tomàquet
Truita amb farina de cigró de ceba i patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 27

Patata i bledes saltejat
Remenat d'ou i amanida d'enciam, remolatxa i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

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: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi

