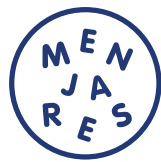


Menú Basal

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de tonyina al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) Botifarra de porc i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Truita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marciàns (amb salsa d'espinacs) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Truita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espinacs i bacallà, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Llom de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Vedella a la jardinera i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espinacs i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



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.

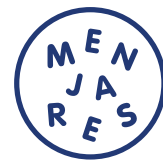
Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

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



Menú sense gluten

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de formatge i tomàquet al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) Botifarra de porc i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Truita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marcians (amb salsa d'espinaacs) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Truita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espinaacs i bacallà, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Llom de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Vedella a la jardinera i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l' andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l' andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espinaacs i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.



Menú sense lactis

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de tonyina al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Logurt de soja	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) (sense llet) Botifarra de porc i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Truita a la francesa i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Truita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espínacs i bacallà, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb pa ratllat Llom de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Logurt de soja	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (beguda vegetal , ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixame amb beguda vegetal gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro sense llet) amb crostons de pa Vedella a la jardineria i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Logurt de soja

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i pastanaga i olives Logurt de soja	Crema de pastanaga (sense llet) i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardineria i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espínacs i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.

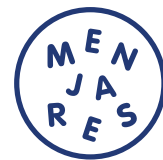
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja.



Menú sense sense peix

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de formatge amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebancs (pipes) Botifarra de porc i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marciats (amb salsa d'espínacs) Filet de gall dindi a la planxa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Trita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espínacs i ou dur i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Llom de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Pollastre al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Vedella a la jardineria i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Trita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Gall dindi al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Ou farcit de tomàquet i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Remenat d'ou amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardineria i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espínacs i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.



Menú sense ou

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de formatge i tomàquet al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) Botifarra de porc i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Filet de gall dindi a la planxa i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marcians (amb salsa d'espinaes) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Peix a la planxa amb bolets saltejats i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espinaes i bacallà, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Llom de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Vedella a la jardinera i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espinaes i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.

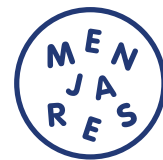
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja.



Menú sense porc

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de tonyina al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) Salsitxes vegetals i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marciats (amb salsa d'espinaç) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Trita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espinaç i bacallà, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Peix al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Vedella a la jardineria i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa de vedella, tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall d'indi a la jardineria i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espinaç i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.



Menú sense carn

Octubre '18



Setmana 1

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Llenties estofades amb verdures Crestes de tonyina al forn i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Iogurt natural	Crema de carbassa i mill amb entrebanes (pipes) Salsitxes vegetals i patates fregides Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal Fruita fresca

Setmana Santa

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la paella Trita de bolets i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Cigrons amb espínacs i ou , i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, i olives Fruita fresca	Llesques de patata i bròquil gratinat amb formatge Peix al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	FESTA

Setmana 3

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Cigrons a la jardineria i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties i arròs estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Remenat d'ou amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i germinats Iogurt natural

Setmana 4

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i porro i orenga Fruita fresca	Sopa de pasta Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Hamburguesa vegetal , tomàquet amanit i tast de xips de carbassa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	Crema de pastanaga i formatge ratllat per sobre Fideus a la cassola amb llenties Fruita fresca

Setmana 5

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Trita a la jardineria i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Cassola d'espínacs i patata Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	FESTA	FESTA



El pa, la pasta i la farina són aptes per a celíacs.

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.

