

# 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.**

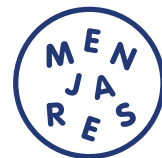
**La fruita fresca que no falti!**

**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

Lenties 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

Lenties 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.**

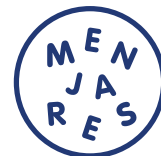
**La fruita fresca que no falti!**

**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 <b>Truita a la francesa</b> 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) <b>Remenat d'ou amb ceba, porro, carbassa i romaní</b> Fruita fresca	Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet <b>Escalopa de gall dindi a la romana</b> 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 <b>Tofu al forn amb all i julivert</b> 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	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

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 <b>Gall dindi al forn amb ceba, porro, pastanaga i farigola</b> Fruita fresca	<b>Menú Internacional: Rússia</b> Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...) Vedella Stroganoff amb bolets Kéfir	Arròs integral amb tomàquet <b>Remenat d'ou</b> 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 xirivía  
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.**

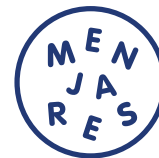
**La fruita fresca que no falti!**

**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  
1

## 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**

