

PEIX FRESC (lluç, bonítol, bacallà, maires, sonso)

LA VERDURA i la **FRUITA** que serveix és ecològica i de proximitat

LA LLEGUM i **ELS CEREALS** són ecològics

EL POLLASTRE i **EL IOGURT** són de pastó

L'OLI D'OLIVA és ecològic

Menús elaborats per **Gabor Smit**
 (nº 0009 ADITEC)

La cuina es reserva el dret a fer canvis per la seva millor organització

Dilluns 1

Arròs amb tomàquet
 Botifarra al forn amb amanida

Fruita

Dimarts 2

Macarrons gratinats
 Truita de ceba i carbasso amb amanida

Fruita

Dimecres 3

Empedrat de cigrons
 Croquetes de mill i verdures al forn amb salsa i amanida
 logurt

Dijous 4

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva
 Rostit de pollastre amb ceba i pastanaga i arròs

Fruita

Divendres

Llenties estofades amb ceba i carbassa
 Calamars a l'andalussa amb amanida

Fruita

Dilluns 8

Espirals integrals a la carbonara s/ou
 Truita de ceba, patata i pastanaga amb amanida
 Fruita

Dimarts 9

Sopa de peix amb fiedus
 Hamburguesa de vedella al forn amb amanida
 Fruita

Dimecres 10

Cous cous amb verdures
 Falafel de cigrons amb salsa de iogurt i amanida
 logurt

Dijous 11

Crema de carbassó
 Pollastre al forn amb ceba i tomàquet
 Fruita

Divendres 12

FESTA

Dilluns 15

Trinxat de col i patata i oli d'all
 Truita de formatge amb amanida
 Fruita

Dimarts 16

Llenties estofades amb verdures
 Cous cous amb xampinyons i pastanaga
 Fruita

Dimecres 17

Escudella completa
 Sopa amb fideus
 Pilota, cigrons i verdures
 logurt

Dijous 18

Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet
 Pollastre arrebossat amb amanida
 Fruita

Divendres 19

Arròs amb sípia
 Peix fresc al forn amb amanida
 Fruita

Dilluns 22

Crema de coliflor amb crustonets
 Fricandó de vedella amb moniato
 Fruita

Dimarts 23

Arròs amb verdures
 Mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita

Dimecres 24

Macarrons amb verdures
 Truita de ceba i patata amb amanida
 logurt

Dijous 25

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva
 Pollastre al forn amb ceba i poma
 amanida
 Fruita

Divendres 26

Hummus amb bastonets de pastanaga
 Peix freg arrebossat amb amanida
 Fruita

Dilluns 29

Brou amb fideus i arròs
 Carn magre amb tomàquet
 Fruita

Dimarts 30

Mongetes estofades amb verdures
 Falafel de fajol amb salsa i amanida
 Fruita

Dimecres 31

Crema de porro i carbassa amb crustonets
 Mandonguilles amb salsa
 logurt