

**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

**EI POLLASTRE** i **EL IOGURT** són de pastura

**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 5**

Crema de coliflor amb crustonets  
 Peix a la planxa amb amanida i arròs  
 Fruita

**Dimarts 6**

Llenties estofades amb verdures  
 Hamburguesas vegetals casolanes amb salsa i amanida  
 Fruita

**Dimecres 7**

Espaguetis amb tomàquet  
 Truita de ceba i patata amb amanida  
 Fruita

**Dijous 8**

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  
 Mongetes saltejades amb arròs, all i julivert  
 Fruita

**Divendres 9**

Arròs amb verdures  
 Peix fresc al forn amb amanida  
 Fruita

**Dilluns 12**

Sopa de peix amb arròs  
 Truita de ceba, patata i pastanaga amb amanida  
 Fruita

**Dimarts 13**

Cous cous amb verdures  
 Falafel de cigrons amb salsa i amanida  
 Fruita

**Dimecres 14**

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  
 Peix a la planxa amb xips de moniato  
 Fruita

**Dijous 15**

Crema de verdures de tardor  
 Truita a la francesa amb ceba i pastanaga  
 Fruita

**Divendres 16**

Mongetes estofades amb verdures de tardor  
 Peix fresc al forn amb amanida  
 Fruita

**Dilluns 19**

Trinxat de col i patata amb oli d'all  
 Peix a la planxa amb amanida  
 Fruita

**Dimarts 20**

Cigrons estofats amb verdures  
 Croquetes de mill amb salsa i amanida  
 Fruita

**Dimecres 21**

Arròs integral amb verdures  
 Truita de ceba i julivert amb amanida  
 Fruita

**Dijous 22**

Crema de carbassa  
 Falafel de cigrons amb salsa de iogurt, amanida i cous cous  
 Fruita

**Divendres 23**

Macarrons amb verdures  
 Peix fresc arrebossat amb amanida  
 Fruita

**Dilluns 26**

Espirals integrals amb tomàquet  
 Truita de calçots amb amanida  
 Fruita

**Dimarts 27**

Crema de pastanaga amb crustonets  
 Lasanya de llenties i arròs amb beixamel vegetal  
 Fruita

**Dimecres 28**

Escudella completa  
 Sopa amb fideus cigrons i verdures  
 Fruita

**Dijous 29**

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  
 Peix a la planxa amb amanida  
 Fruita

**Divendres 30**

Llenties estofades amb verdures  
 Peix fresc al forn amb amanida  
 Fruita