

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
 Rodó de porc amb salsa
 de moniato i arròs
 Fruita

Dimarts 6

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

Dimecres 7

Espaguetis amb
 tomàquet
 Peix a la planxa amb
 amanida
 Fruita

Dijous 8

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

Divendres 9

Arròs amb verdures
 Peix fresc al forn amb
 amanida
 Fruita

Dilluns 12

Sopa de peix amb arròs
 Peix a la planxa 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
 Hamburguesa de
 vedella s/ou al forn amb
 xips de moniato
 Fruita

Dijous 15

Crema de verdures de
 tardor
 Rostit de pollastre 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
 Botifarra s/ou al forn amb
 amanida
 Fruita

Dimarts 20

Cigrons estofats amb
 verdures
 Croquetes de mill s/ou
 amb salsa i amanida
 Fruita

Dimecres 21

Arròs integral amb
 verdures
 Peix a la planxa amb
 amanida
 Fruita

Dijous 22

Crema de carbassa
 Pollastre al forn amb
 ceba i poma
 Fruita

Divendres 23

Macarrons amb
 verdures
 Peix fresc arrebossat
 s/ou amb amanida
 Fruita

Dilluns 26

Espirals integrals amb
 tomàquet
 Peix a la planxa 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
 Pilota s/ou, cigrons i
 verdures
 Fruita

Dijous 29

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

Divendres 30

Llenties estofades amb
 verdures
 Peix fresc al forn amb
 amanida
 Fruita