

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
 Mongetes saltejades amb arròs, all i julivert
 Fruita

Dimarts 6

Llenties estofades amb verdures
 Hamburguesas vegetals casolanes amb salsa i amanida s/tomàquet
 Fruita

Dimecres 7

Espaguetis amb oli d'oliva i orenga
 Truita de ceba i patata amb amanida
 Fruita

Dijous 8

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva
 Truita francesa amb ceba i carbassa
 Fruita

Divendres 9

Arròs amb verdures
 Llenties saltejades amb verdures amb amanida s/tomàquet
 Fruita

Dilluns 12

Sopa vegetal amb arròs
 Truita de ceba, patata i pastanaga amb amanida s/tomàquet
 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
 Truita francesa amb xips de moniato
 Fruita

Dijous 15

Crema de verdures de tardor
 Saltejat de llenties i cous cous amb moniato
 Fruita

Divendres 16

Mongetes estofades amb verdures de tardor
 Falafel de fajol amb salsa i amanida s/tomàquet
 Fruita

Dilluns 19

Trinxat de col i patata amb oli d'all
 Truita francesa amb amanida s/tomàquet
 Fruita

Dimarts 20

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

Dimecres 21

Arròs integral amb verdures
 Truita de ceba i julivert amb amanida s/tomàquet
 Fruita

Dijous 22

Crema de carbassa
 Llenties saltejades amb arròs, xampinyons i pastanaga
 Fruita

Divendres 23

Macarrons amb verdures
 Mongetes saltejades amb porro amb amanida s/tomàquet
 Fruita

Dilluns 26

Espirals integrals amb verdures
 Truita de calçots amb amanida s/tomàquet
 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
 Truita de ceba amb amanida s/tomàquet
 Fruita

Divendres 30

Llenties estofades amb verdures
 Croquetes de mill i verdures amb amanida s/tomàquet
 Fruita