

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 pasta

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
 Peix a la planxa 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
 Mongetes saltejades amb arròs, all i julivert
 Fruita

Divendres

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

Dilluns 8

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

Dimarts 9

Sopa de peix amb fiedus
 Peix a la planxa amb amanida
 Fruita

Dimecres 10

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

Dijous 11

Crema de carbssó
 Truita a la francesa 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 vegetal amb fideus
 Cigrons i verdures
 logurt

Dijous 18

Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet
 Truita a la francesa amb amanida
 Fruita

Divendres 19

Arròs amb sípia
 Peix fresc al forn amb amanida
 Fruita

Dilluns 22

Crema de coliflor amb crustonets
 Estofat de llenties i mill 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
 Peix a la planxa amb amanida
 Fruita

Divendres 26

Hummus amb bastonets de pastanaga
 Peix frec arrebossat amb amanida
 Fruita

Dilluns 29

Brou vegetal amb fideus i arròs
 Cigrons estofats 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
 Peix a la planxa amb amanida
 logurt