

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 pasto

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
Llenties saltejades amb verdures 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
Truita a la francesa 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 vegetal amb fiedus
Mongetes saltejades amb ceba i pastanaga
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 verdures
Mongetes saltejades amb porro amb amanida
Fruita

Dilluns 22

Crema de coliflor amb crustonets
Saltejat de llenties i cous cous 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
Falafel de cigrons amb salsa i amanida
Fruita

Divendres 26

Hummus amb bastonets de pastanaga
Croquetes de mill i verdures 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
Truita de ceba amb amanida
logurt