

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOUS	DIVENDRES
30	1	2	3	4
	Crema de llegums	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Cigrons estofats amb verdures	Macarrons gratinats amb pa rallat s/formatge
	Cous cous saltejat amb pastanaga i xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Tempeh a la planxa amb amanida d'enciam, nap i tomàquet	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga	Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i panses
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
7	8	9	10	11
Crema de carbassó amb crostonets	Espirals amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Arròs integral amb tomàquet
Hamburguesa vegetal al forn amb xips de moniato	Croquetes de cigrons amb salsa i amanida d'enciam, cogombre i olives	Truita de ceba i patata amb amanida verda	Tempeh a la planxa ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet	Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
14	15	16	17	18
Espaguetis amb ceba i xampinyons	Amanida completa vegetal	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Patates estofades amb verdures	Mongetes estofades amb ceba i carbassa
Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol	Llenties estofades amb arròs i verdures	Tempeh rostit amb ceba i poma amb amanida d'enciam, cogombre i tomàquet	Truita de ceba amb amanida d'enciam, carbassó i panses	Cous cous saltejat amb amanida d'enciam, nap i pastanaga
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
21	22	23	24	25
Arròs amb bolets	Macarrons amb tomàquet	Escudella completa Sopa vegetal amb fideus	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures
Truita de formatge amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol	Mongetes estofades amb verdures	Cigrons i verdura	Tempeh amb ceba i amanida d'enciam, pastanaga i olives	Cous cous saltejat amb xampinyons amb amanida d'enciam, cogombre i panses
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
28	29	30	31	
Crema de carbassa amb crostonets	Cigrons estofats	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Arròs amb verdures	
Estofat de mongetes, arròs i verdures	Cous cous amb verdures	Tempeh caramelitzat amb amanida d'enciam, pastanaga i panses	Truita a la francesa amb amanida d'enciam, nap i olives	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

PEIX FRESC (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics i de proximitat; **EI**

POLLASTRE I EL IOGURT són de pastura