

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOUS	DIVENDRES
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	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	Arròs amb ceba i carbassó amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga	Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i panses
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Crema de carbassó amb crostonets	Espirals amb verdures	Arròs integral amb tomàquet	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures
Hamburguesa vegetal al forn amb xips de moniato	Croquetes de cigrons amb salsa i amanida d'enciam, cogombre i olives	Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam	Tempeh a la planxa ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet	Cous cous amb ceba i pastanaga amb amanida verda
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Espaguetis amb ceba i xampinyons	Amanida completa vegetal	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Mongetes estofades amb ceba i carbassa	Patates estofades amb verdures
Cigrons saltejats 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	Cous cous saltejat amb amanida d'enciam, nap i pastanaga	Salsitxes vegetals amb ceba i llorer amb amanida d'enciam, carbassó i panses
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
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
Llenties saltejades 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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
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	Llenties saltejades 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