

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOURS	DIVENDRES
4 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 Llenties estofades amb ceba, carbassa i xirivia Cous cous amb porro i xampinyons Fruita	6 Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge Cigrons saltejats amb enciam, cogombre i sèsam Fruita	7 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tempeh rostit amb ceba i patata i tomàquet amanit Fruita	8 Arròs 3 delícies s/pernil dolç i s/ou Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita
11 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa vegetal al forn amb xips de moniato Fruita	12 Verdures arrebossades Cigrons estofats amb arròs, carbassa i porro Fruita	13 Sopa vegetal amb fideus Tempeh al forn amb ceba, patata i poma Fruita	14 Arròs integral amb tomàquet Mongetes saltejades amb ceba i espinacs amb amanida d'enciam, remolatxa i taronja Fruita	15 Macarrons amb verdures Llenties saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita
18 Amanida completa Arròs amb cigrons i verdures Fruita	19 Mongetes estofades amb ceba i moniato Croquetes de mill amb sofregit de tomàquet i verdures Fruita	20 Crema de carbassa amb crostonets Tempeh a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i taronja Fruita	21 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes estofades amb arròs amb amanida d'enciam, nap i panses Fruita	22 Cous cous amb verdures saltejades Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita
25 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tempeh estofat amb salsa Fruita	26 Escudella Vegetariana Sopa vegetal amb galets Cigrons amb verdures Fruita	27 Crema de coliflor amb crostonets Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre Fruita	28 Llenties estofades amb verdures Mill saltejat amb amanida d'enciam, remolatxa i col Fruita	29 Arròs amb bolets Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i olives 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.