

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
VACANCES	VACANCES	Lenties estofades Truita de formatge amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tempeh a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita	Macarrons amb tomàquet Peix fresc amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita
13	14	15	16	17
Crema de coliflor amb crostons Estofat de tempeh amb ceba i moniato Fruita	Cigrons estofats Cous cous amb verdures i amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Peix a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	Arròs integral amb verdures Truita de calçots amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	Sopa vegetal amb galets Peix fresc amb amanida de col i pastanaga i olives Fruita
20	21	22	23	24
Trinxat de col i patata Peix a la planxa amb salsa de poma Fruita	Llenties estofades amb porro i carbassa Croquetes de mill amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	Fideus a la cassola amb verdures Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol Fruita	Crema de carbassa amb crostons Tempeh a la planxa amb ceba i patata al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	Arròs amb tomàquet Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, nap i olives Fruita
27	28	29	30	31
Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/beicon Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	Arròs amb carxofes Mongetes saltejades amb all i julivert amb amanida verda Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Peix arrebossat amb amanida d'enciam, nap i olives Fruita	Escudella vegetal amb fideus Cigrons i verdura Fruita	Llenties estofades Peix fresc amb amanida d'enciam i 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