

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