

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOURS	DIVENDRES
2 Espirals amb verdures	3 Llenties estofades	3 Crema de porro	5 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	6 Arròs amb tomàquet
Trita de formatge amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Cous cous amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Tempeh a la planxa amb ceba i patata amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Trita amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Cigrons saltejats amb amanida d'enciam, pastanaga i raves
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
9 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	10 Escudella vegetal amb galets	11 Arròs amb verdures	12 Crema de carbassa	13 Macarrons amb verdures
Tempeh a la planxa amb amanida verda	Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, remolatxa i taronja	Trita de ceba i patata amb amanida d'enciam, pastanaga i raves	Cous cous saltejat amb cigrons i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Trita de formatge amb amanida d'enciam, remolatxa i panses
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
16 Fideus a la cassola	17 Crema de llegums	18 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	19 Arròs integral amb tomàquet	20 COLONIES
Trita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Croquetes de mill amb amanida d'enciam, nap i panses	Mongetes saltejades amb cous cous, all i julivert amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Llenties saltejades amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
23 Crema de coliflor	24 Cigrons estofats	25 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	26 Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/bacó	27 Arròs 3 delícies s/pernil dolç
Estofat de tempeh amb ceba i moniato	Cous cous pastanaga i xampinyons amb amanida verda d'enciam	Llenties saltejats amb arròs amanida d'enciam, remolatxa i panses	Ous farcits s/tonyina amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Croquetes de cigrons amb salsa i amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
30 Sopa vegetal amb fideus	31 Llenties estofades			
Tempeh caramel·litzat amb amanida d'enciam i olives	Hamburgueses vegetals casolanes amb amanida d'enciam, pastanaga i panses			
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.*