

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs integral amb tomàquet Cigrons saltejats amb d'enciam, remolatxa i panses Fruita	4 Crema de carbassa amb crostons Espaguetis amb bolonyesa de llenties Fruita	5 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tempeh caramel·litzat amb amanida d'enciam i olives Fruita	6 Macarrons amb verdures Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	7 Cigrons estofats Cous cous saltejats amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita
10 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tempeh a la planxa amb amanida verda Fruita	11 Mongetes estofades Cous cous amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	12 Arròs amb bolets Llenties saltejades amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol Fruita	13 Sopa vegetal amb fideus Cigrons saltejats amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	14 Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/bacó Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, nap i olives Fruita
17 Espirals amb tomàquet Mongetes saltejades amb all i julivert amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	18 Arròs 3 delícies s/pernil dolç Croquetes de cigrons amb salsa i amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol Fruita	19 Trinxat de col i patata Tempeh a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Crema de moniato amb crostons Hamburguesa vegetal amb salsa i cous cous Fruita	21 Patates estofades amb verdures Cigrons saltejats amb amanida d'enciam, raves i panses Fruita
24 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	25 Crema de llegums Croquetes de mill amb xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i panses Fruita	26 Escudella vegetal amb fideus Cigrons i verdura Fruita	27 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb amanida d'enciam, nap i olives Fruita	29 Arròs amb verdures Tempeh rostit amb ceba 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