

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

FESTA

4

FESTA

5

Arròs integral amb verdures
Trita de patates
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

6

Coliflor a l'allet
Cous-cous amb verdures
i cigrons
Fruita del temps
Pa integral

7

Fideuà de verdures
Rap al forn amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa integral

8

Crema de pastanaga
Lasanya vegetal de soja
texturitzada
Fruita del temps
Pa integral

*Saltejat de verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures
Llom a la planxa o forn*

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

11

Mongeta tendra amb patata
Bacallà al forn amb samfaina
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

12

Cigrons saltejats amb all
i pebre Vermell
Trita d'espínacs
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

13

Espaguetis amb salsa
de remolatxa
Daus de gall d'inidi adobats
Enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

14

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa
vegetal de llenties
Formatge rallat emmental
Fruita del temps
Pa integral

15

Mongetes blanques estofades
amb hortalisses
Vedella a la jardinera
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Carn blanca a la planxa*

*Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

*Verdures al forn
Carn blanca a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de carbassó
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

19

Bròquil amb patata
Gall d'inidi a l'orenga
Enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

20

Mongetes blanques saltejades
amb verduretes
Pollastre rostit
Enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

21

Macarrons integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps
Pa integral

22

Crema de carbassó
Calamars a la romana
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures
Ou*

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

25

Coliflor i patata gratinada
Trita a la francesa
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

26

Cigrons estofats amb espínacs
Gall d'inidi a la provençal
Enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

27

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps
Pa integral

28

Espaguetis amb salsa
de carbassa
Peix blau al forn
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

29

Crema de pèsols
Carn magre de porc
amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

*Crema de verdures
Falafel vegetal casolà*

*Verdures al forn
Peix blanc a la planxa o forn*

*Patata amb verdures
Ou*

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal*