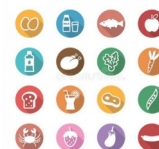


DILLUNS 2 FESTIU	DIMARTS 3 FESTIU	DIMECRES 4 1. Llenties guiades amb sofrit casolà de verdures i arròs 2. Truita de verdures amb tomàtic 	DIJOUS 5 1. Ensalada de temporada variada 2. Macarrons amb salsa de sofrit casolana i tonyina  	DIVENDRES 6 1. Crema de carabassó (amb ceba i patata)  2. Pilotes en salsa d'ametlla amb mongetes verdes  
DILLUNS 9 1. Suc de peix variat KM 0 amb sopes de pa 2. Truita de patata i tomàtic laminat     	DIMARTS 10 1. Panadera de verdures variades (patata, pastanaga, pèsols) 2. Pollastre al curri amb arròs integral d'acompanyament 	DIMECRES 11 1. Mongeta blanca guiada amb arròs i col 2. Peix (lluç/gall) al forn amb salsa verda casolana i mongetes verdes     	DIJOUS 12 1. Ensalada de temporada variada i tonyina 2. Pastís de carn      	DIVENDRES 13 1. Saltejat d'arròs amb verdures 2. Ous durs amb salsa de beixamel casolana i patata bullida d'acompanyament   
DILLUNS 16 1. Ensalada de temporada variada 2. Espagueti amb salsa de sofrit casolana  	DIMARTS 17 1. Brou amb pasta 2. Estofat de pollastre , verdures variades i patata   	DIMECRES 18 1. Ciurons guiats amb sofrit casolà de verdures, col i patata  2. Peix (lluç) al forn amb salsa de sofrit casolà i mongetes verdes	DIJOUS 19 1. Arròs caldós de peix variat KM 0 2. Truita francesa amb lletuga    	DIVENDRES 20 1. Bullit tricolor trempat (patata , pastanaga i mongeta verda) 2. Borqueta de pollastre amb tomàtic d'acompanyament
DILLUNS 23 1. Brou amb pasta 2. Perol al forn de peix (lluç) amb patata    	DIMARTS 24 1. Ensalada de temporada variada 2. Canelons amb salsa de beixamel  	DIMECRES 25 1. Crema de verdures variades (amb ceba i patata) 2. Ous durs amb salsa de tomàtic i mongetes verdes d'acompanyament     	DIJOUS 26 1. Llenties guiades amb arròs i col 2. Pollastre arrebossat amb lletuga d'acompanyament   	DIVENDRES 27 1. Ensalada de temporada amb pastanaga ratllada 2. Paella de peix (lluç, sepia, pèsols)   
DILLUNS 30 1. Puré de porros , amb ceba i patata 2. Peix arrebossat amb verdures campestres al forn      	DIMARTS 31 1. Suc de peix (pescadilla, rap i gambes) amb pasta 2. Truita de verdures amb tomàtic laminat i trempat     	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

- Fruita i hortalises (crues i cuites) , segons el calendari pagès agroecològic (local, ecològic, extensiu i de temporada)
- Ensalades i guarnicions crues: combinació de lletuga, tomàtic , pastanaga, raveguins, betarrave, blat d'indi , olives)
- Postres : 5 dies de fruita de temporada
- Aigua natural per beure i pa integral de guarnició
- Coccions amb oli d'oliva o de girasol alt oleic ; trempats amb oli d'oliva verge

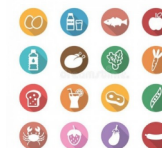


Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries : Al servei de menjador disposem d'informació sobre els al·lèrgens que conté cada producte

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTIU	FESTIU	Contra cuixa de pollastre al forn amb moniato i pastanaga	Lluç o bacallà amb salsa saludable de pebrots del "piquillo" i arròs blanc 	"Fajita " integral amb truita francesa dins amb guacamole i tomàquets cherry  
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Hamburguesa de vedella planxa amb puré de patata o moniato i mongetes verdes   	Wok de llagostins amb verdures i fideus d'arròs   	Pit de pollastre al forn amb tomàquet, ceba, espècies i patata d'acompanyament	Llobarro al forn amb patata i tomàquet al forn 	Lasanya d'espínacs amb pernil dolç i formatge amb puré de patata d'acompanyament  
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Pollastre amb salsa d'ametlles amb cuscús i verdures  	Carbassons o albergínies farcides de tomàquet, tonyina i formatge amb pa integral d'acompanyament   	Mongetes verdes amb carn picada i salsa de tomàquet natural casolana amb puré de patata 	"Fajita" integral amb pollastre , iogurt , tomàquets cherry , lletuga  	Ous durs farcits d'humus + lletuga d'acompanyament i pa integral  
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Truita d'albergínia, cherries rostits i patata 	Sopa de peix amb fideus    	Pilotes de pollastre amb salsa de pastanaga i arròs d'acompanyament   	Truita de patata (feta al vapor o al forn) amb carabassó d'acompanyament 	Puré de verdures i pollastre amb crostons 
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pasta de llegum (llenties o cigrons) amb salsa de verdures i formatge 	Cuixetes de pollastre al forn amb verdures i patata			

- Fruita i hortalises (crues i cuites) , segons el calendari pagès agroecològic (local, ecològic, extensiu i de temporada)
- Ensalades i guarnicions crues: combinació de lletuga, tomàtic , pastanaga, raveguins, betarrave, blat d'indi , olives)
- Postres : 5 dies de fruita de temporada
- Aigua natural per beure i pa integral de guarnició
- Coccions amb oli d'oliva o de girasol alt oleic ; trempats amb oli d'oliva verge

- Menú revisat per Lotti Vidal Hiscock , Dietista-Nutricionista. N° Col.IB00191 . info@lottisnutricion.com



Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries : Al servei de menjador disposem d'informació sobre els al·lèrgens que conté cada producte