






































DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Ensalada de temporada variada amb pastanaga Macarrons amb salsa de sofrit casolana i tonyina</p> 	<p>Ensaladilla (patata, verdures, olives, salsa mahonesa) Trita de verdures de temporada amb tomàtic laminat</p> 	<p>Bullit tricolor trempat (patata, pastanaga i mongeta verda) Hamburguesa de vadella amb lletuga</p> 	<p>Mongeta blanca guiada amb arròs i col Peix (lluç) al forn amb salsa verda casolana i mongetes verdes</p> 	<p>Crema de porros (amb ceba i patata) Pollastre al curri amb arròs integral d'acompanyament</p> 
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Lenties amb patata i sofrit casolà Ous durs amb salsa de tomàtic casolana i mongetes verdes d'acompanyament</p> 	<p>Laminat de tomàtic amb formatge tendre i olives Paella de verdures i peix</p> 	<p>Purè de llegum (mescla de llegums seques) Cuixetes de pollastre al forn amb salsa de sofrit casolà o pastanaga amb verdures campestres d'acompanyament</p> 	<p>Ensalada de temporada variada Espagueti amb salsa de sofrit casolana</p> 	<p>Pilotes amb salsa de tomàtic casolana, arròs integral i mongetes verdes</p> 
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Suc de peix variat KM 0 amb pa Trita de patata i tomàtic laminat</p> 	<p>Purè de carbassó amb ceba i patata Pollastre arrebossat i tomàtic d'acompanyament</p> 	<p>Ensalada de lenties (olives, tomàtic, ou dur) Peix (lluç/gall) amb salsa de sofrit i lletuga</p> 	<p>Ensalada de temporada variada i tonyina Pastís de carn</p> 	<p>Brou amb pasta Cuixetes de pollastre, patata bullida amb salsa de tomàtic casolana</p> 
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Ensalada de temporada variada Fideuà amb pollastre, lluç i pèsols</p> 	<p>Bullit tricolor trempat (patata, pastanaga i mongeta verda) Broqueta de pollastre amb tomàtic d'acompanyament</p>	<p>Ensalada de cigrons Peix (lluç) a l'andalussa i mongetes verdes.</p> 	<p>Arròs amb salsa de tomàtic casolana Trita de bròquil amb lletuga</p> 	<p>Ensalada de pasta Estofat de pollastre, verdures variades i patata</p> 

- 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

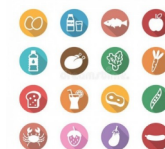


Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries : Al servei de menjador disposem d'informació sobre els al·lèrgens que conté cada producte

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Ous durs farcits de guacamole – dos ous + tros de pa integral + tomàquets cherry tallats 	Pollastre amb espirals de carbassó i formatge fresc d'untar amb pasta integral 	Rap o lluç amb salsa de carbassó, porro, pastanaga + patata bullida o al forn d'acompanyament 	Pollastre arrebossat saludable amb flocs de blat de moro, al forn amb ensalada variada 	Amanida de lleties amb trossets d'alvocat, mango i formatge 
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Hamburguesa de pollastre amb carbassó i pastanaga amb moniato al forn d'acompanyament 	Patata farcida de carn picada i verdures amb formatge gratinat 	Truita de patata amb amanida de tomàtic i pa integral d'acompanyament 	Amanida freda de mongetes tendres, patata bullida, tonyina, pastanaga bullida amb maionesa d'alvocat saludable, olives picades 	"Fajita integral" amb hummus, tomàtic (lletuga opcional), formatge 
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Broquetes de pollastre adobades amb espècies i arròs amb verdures d'acompanyament	"Fajita integral" amb ou, formatge fresc i guacamole o alvocat 	Paper d'arròs amb verdures i pollastre amb pastanaga ratllada d'acompanyament	Hamburguesa de peix amb moniato al forn i pastanaga al forn 	crema de pèsols i menta amb crostons integrals i ou dur 
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Ensalada de lleties amb formatge i olives picades 	Tomàtic al forn amb tonyina i formatge amb pa integral d'acompanyament 	Pilotes de carn mixta amb salsa saludable de carbassó amb arròs d'acompanyament 	Amanida russa saludable amb pollastre, mongetes tendres, patata, maionesa d'alvocat 	Amanida de cigrons amb cherries rostits i burrata o mozzarella 

- 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.lergògens que conté cada producte