

		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Amanida amb arròs integral Lluç a la mel amb bròquil	Cigrons amb espinacs i bacallà Ous durs amb pèsols i patata guisada	Crema de carbassó Pollastre a l'ast amb amanida
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Patata amb mongeta tendra Pollastre amb xampinyons i amanida	Amanida de mongeta blanca Salmón amb pisto	Pastel de carbassó Paella mixta (carn i sípia)	Pasta integral amb salsa de xampinyons Tilapia i tomàtic al forn	Broquil gratinat amb formatge Lasaña casera de carn i espinacs
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carabassa, porro i pastanaga Hamburguesa casera amb amanida	Sopa amb fideos integrals Truita de patates amb mongetes verdes	Tombet (sense ou) Lluç amb salsa de porros i puré de patata	Arròs amb bolets Pollastre a la espanyola i prebres	Amanida de llenties Panga amb coliflor gratinada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pastel de albergínia Mongetes blanques amb sèpia i calamar	Crema de pesols, carbassó i porro Pollastre oriental amb amanida	Amanida completa Paella de mixta amb verdures	Lasanya de verdures casera Tilapia marinera amb ratatouille	Patata i bròcoli gratinat formatge Estofat de pollastre amb amanida
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de tomàquet amb ceba, formatge, alfàbrega i blat Llenties al curry amb pollastre	Arròs amb pollastre i butifarra Peix amb salsa de porros i amanida	Vichyssoise amb picatostes Pollastre amb salsa jardinera i amanida	Amanida de cigrons* Truita amb formatge i jamon i pesols	Sopa de pollastre amb fideos integrals Trinxat de col, patata i daus de beicon

- Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.
- Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.
- Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).
- Amanida de llenties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre). Dies alterns contindrà ou, tonyina, olives rellenes i/o blat d'indi.

PROPOSTES PER SOPAR

		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Broquetes de gall d'indi amb verdures	Rotllets de salmó amb espinacs	Amanida de cigrons i formatge de menorca
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs integral amb ou i verdures	Pollastre al forn amb xampis	Lluç amb patates	Truita de formatge i albergínia	Llenties estofades amb verdures
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Truita de tonyina amb amanida	Bacallà amb pebres	Fajitas de pollastre i verdures	Ous rellenos de tonyina i crema de carbasò	Amanida de pasta amb formatge
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pollastre al curri amb quinoa	Salmó a la crema amb espinacs	Crema de verdures amb ou dur	Patates facides amb carn picada	Vianda de pasta i suc
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Truita de verdures i patata	nuggets caseros de pollastre amb tomàtic	Peix arrebossat amb amanida	Pisto amb llonganissa	Crema de verdures amb ous durs

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui_nutrybo