

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pasta integral amb salsa de bolets Lluç amb all i oli i amanida	Amanida de tonyina Cigrons amb col i arròs integral	Sopa de pistons Pollastre amb salsa de porros i pebre	Mongetes blanques estofades amb verdures Lasanya casolana de peix	Crema de carbassa amb picatostes Trita de patata i ratatouille
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons integrals a la napolitana Hamburguesa al forn amb mongetes verdes	Llenties a la riojana Filet de perca al forn amb bròquil	Arròs amb espinacs i bolets Trita de carbassó, porro i patata amb amanida	Quiche casolana d'espinacs Cigrons amb verdures i patata	Purè de carbassó i pastanaga Pollastre amb xampinyons
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida completa Pollastre, tomàtic i patates al forn	Arròs integral tres delícies Lluç arrebossat i amanida	Cuinat de cigrons amb col Gall d'indi amb salsa de ceba i amanida	Colflor i carbassa gratinats Fideus a la cassola	Cuinat de llenties i verdures Salmó amb bròquil
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cigrons amb espinacs Perol de lluç amb patates al forn	Crema de verdures Pollastre a la mostassa i mongetes verdes	Arròs caldós de peix Ous amb salsa de tomàtic i pisto	Brou amb pasta integral Tilapia al forn amb pebres	Mongetes blanques amb carbassa Llom guisat amb verdures

- 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Hamburguesa de pollastre amb patata bullida	Saltat de mongetes tendres amb gambes	Crema de carbassa i pastanaga amb ou dur	Gall d'indi a la planxa amb espàrrecs	Rap al forn amb cus-cus
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Ous remenats amb verdures	Pollastre al forn amb xampis	Calamarcets amb arròs	Truita de formatge i albergínia	Amanida de quinoa
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pebrots plens de bacallà	Truita de patata i verdures	Amanida cesar	Bròquil gratinat amb formatge i taquitos de pernil	Fajitas de pollastre
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Vedella amb xampis	Salmó al papillote amb verduretes	Crema de verdures amb ou dur	Pollastre amb soja i arròs	Vianda amb pistons i ou

- 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