

		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Crema de carbassò Pollastre amb mel i mostassa i patates forn	Arròs amb bolets Truita de formatge i pernil dolç amb tomàtic	Llenties estofades amb patata Salmó al forn amb amanida
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs frit ou estil xinès Lluç amb salsa marinera i patata panadera	Puré de verdures* Pollastre al forn amb amanida	Mongetes blanques amb col Panga forn amb patates al vapor i julivert	Amanida completa Fideuà mixta	Cigrons amb carbassa i curri Ous amb tomàquet i pèsols
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida amb ou dur Paella mixta	Llenties a la riojana Filet de perca al forn amb amanida	Sopa de verdures Pilotes amb salsa de ametlla i patates	Amanida completa Cigrons amb bacalla i espinacs	Macarrons amb tonyina Pollastre al forn amb verdures
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs caldos de peix Llom rostit amb amanida	Mongetes blanques amb pernil Pollastre amb salsa de bolets i mongetes verdes	Sopa de pistons integrals Lluç amb salsa de porros i patata forn	Espirals a la napolitana Vedella guisada amb verdures	Amanida verda amb ou Cigrons amb col (Sense porc)

- 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
		Dorada al forn amb verdures	Crema de verdures amb pollastre	Fajitas de pollastre
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Truita de formatge i pernil	Bacallà amb espinacs	Hamburguesa de pollastre amb pebrots	Mongetes blanques amb cloïsses	Pollastre al forn amb patates i verdures
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Peix amb salsa de soja i carbasò	Crema de carbassà amb ou dur i picatostes	Remenat de ou amb bolets	Brou amb vianda i pollastre	Calamars amb amanida
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de quinoa i formatge	Lasanya d'albergínia amb pernil	Pollastre amb mostassa i verdures amb patata	Gambes saltades amb espàrrecs i cuscús	Boca-pizzas casero

- 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