

Setmana

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	Macarrons a la napolitana	Verdures amb patates guisades	Bròquil gratinat amb ou	Puré de verdures	Carabassa al forn amb formatge
	Panga amb salsa de gambes i mongetes verdes	Cuixa de pollastre al forn amb amanida	Llenties guiat vegetal	Lluç arrebossat amb fesols	Lasanya casolana de carn picada i verdures
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	Mongetes blanques amb verdures	Sopa minestrone	Cigrons amb col	Arròs de sípia i peix	Crema de porros amb patata
	Cuixetes de pollastre amb pastanaga ratllada	Tilapia al forn amb patata	Hamburguesa casolana a la planxa amb formatge i amanida	Truita d'albergínia, ceba i patata i tomàquet	Salmó a la crema amb verdures
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	FESTIU DE CENTRE	FESTIU LOCAL	Arròs xino amb ou i verdures	Crema de pèsols	Cigrons amb espinacs
			Croquetes de bacallà casolanes amb amanida	Pollastre arrebossat amb amanida	Frittata de verdures i formatge amb tomàquet
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	FESTIU
9	Macarrons amb tonyina	Llenties amb verdures	Tombet amb ou	Puré de carabassa i pastanaga	
	Pollastre amb salsa soja i saltat de verdures	Panga arrebossat amb tomàquet	Pollastre guisat amb patates i verdures	Peix salsa verda i amanida	

- 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
6	Sopa de fideus integrals amb pollastre	Quesadilla de tonyina i formatge	Truita d'espínacs amb patata	Nuggets caseros de lluç amb pastanaga	Pizza casera
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	Crema de verdures amb truita francesa	Pollastre amb verdures i salsa de soja	Lubina amb pisto	Bistec a la planxa amb patates forn	Truita de patates i verdures
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	Lluç amb salsa de tomàtic i amanida	Crema de verdures amb picatostes i ou	Pollastre a la planxa amb bròquil gratinat	Suc de peix amb gambes i sopes	Hamburgueses de peix amb xampis
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	Amanida de cuscús amb tonyina	Croquetes caseres de pollastre amb pastanaga	Pilotes de peix amb pisto	Amanida templada de lleties	Truita de formatge amb verdures

- 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