

Semana

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10	FESTIU	Cigrons amb col Salmón a la planxa amb verdures	Menestra amb ou dur Pilotes amb salsa de tomàquet i patata al forn	Arròs amb verdures Lluç amb salsa verda i amanida	Amanida completa Fideuà de verdures i pollastre
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	Llenties amb verdures Lluç arrebossat amb tomàtic	Sopa minestrone Pollastre amb mostassa i bròquil	Arròs amb bolets Tilapia a la marinera amb pesols	Amanida amb pollastre Guiat de mongetes blanques amb carbassa	Crema de carbassó amb nata Ous durs amb pèsols i porro i amanida
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12	Menestra de verdures amb patata Cuixa de pollastre al forn, ceba pastanaga	Porrusalda amb picatostes Bacallà amb pebres i pèsols	Amanida amb tonyina Pollastre saltejat amb xampinyons i patates	Arròs a la cubana Llom de porc rostit amb amanida	Cigrons amb taquitos de pernil Lluç amb salsa marinera i amanida
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13	Macarrons amb tonyina Pollastre al forn amb amanida	Purè de verdures Panga amb salsa de gambes i purè de patates	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa casolana al forn amb patates	Llenties amb xoriç Croquetes casolanes de bacallà amb tomàquet	Menestra gratinada Panadera de carn amb verdures
	DILLUNS	DIMARTS			
14	Amanida completa Mongetes blanques amb sípia i calamar	Lasanya casolana de verdures Pollastre amb coliflor gratinat			

- 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 rel·lenes i/o blat d'indi.

PROPOSTES PER SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10	Menestra amb lluç	Amanida de cuscús amb coliflor i formatge	Patata farcida de tonyina i tomató	Salsitxes de pollastre amb patates	Peix al forn amb patates
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	Llom a la planxa amb pisto	Salmó al papillote i verdures	Truita amb rúcula	Arròs amb peix	Pollastre a l'ast amb quinoa
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12	Rap amb salsa de pastanaga	Amanida de lleties amb formatge	Crema de verdures amb picatostes i ous	Truita de pernil i formatge	Amanida cesar amb pollastre
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13	Crema de espinacs amb ou	Muslitos de pollastre amb salsa de soja i verdures	Arròs amb espinacs	Amanida templada de lleties	Fajitas de peix
	DILLUNS	DIMARTS			
14	Nuggets casolans de pollastre i verdures	Dorada amb amanida			

- 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