



MES DE LA PROTEÏNA

Sense llet

Sense llet						
DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7	DIJOUS 8 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIVENDRES 9
Macarrons (ECO) amb tomàquet		Bledes amb patata		Enciam amb olives negres i blat de moro Arròs semi integral	Crema de pastanaga amb crostons	Escudella barrejada (fideus, cigrons, verdures)
Ous amb tomàquet		Pollastre al forn amb pinya, enciam i blat de moro		Fricandó de vedella i xampinyons	Lenties amb arròs integral i vegetals	*Peix fresc arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita		Fruita		Iogurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA		Tallarines amb orenga i oli d'oliva		Enciam amb tomàquet i fruits secs	Crema de carbassó (carbassó, ceba, porro, patata)	Cigrons estofats (pastanaga i sofregit de tomàquet)
		Filet de bruixa al forn amb enciam i blat de moro		Arròs blanc amb costelles i verdures	Llom al forn amb salsa de poma, enciam i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i olives
		Fruita		Iogurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Lenties ECO amb verdures (ceba, porro, patata, pastanaga i tomàquet sofregit)		Arròs amb verdures (arròs, pebrot verd, i vermell, mongeta verda i carabassó)		Enciam amb pastanaga Cus cús amb verdures i estofat de vedella	Sopa de peix amb pasta	Col i flor amb patates
Truita a la francesa, enciam i tomàquet		Salmó al forn amb enciam i blat de moro		Iogurt de soja	Hamburguesa de pollastre amb patates fregides	*Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita		Fruita		Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		
Tallarines al pesto (alfabrega i pinyons)		Mongetes amb patates		Amanida Grega (barreja de tomàquets cherrys, olives negres)		
Lluç al forn a la taronja		Pit de pollastre al forn amb samfaina (pit de pollastre, tomàquet, ceba, porro, pebrot vermell i verd, carbassó i albergínia)		Paella Mixta (arròs, sèpia, calamar, gamba, musclos, costella de porc)		
Fruita		Fruita		Iogurt de soja		
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina						
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR						
Berenars: entrepà , coca casolana , pà amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.						