

MES DELS HIDRATS DE CARBONI



DIJOURS 1	DIVENDRES 2
Cigrons estofats (cigrons, ceba, porro, tomàquet, pastanaga i patates)	Crema de carbassa (carbassa, pastanaga, mongeta tendra, patata i ceba)
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Canelons de carn
Fruita	Fruita
Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Fruita de temporada	Pollastre a la planxa amb arròs Fruita de temporada

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
Llenties estofades ECO (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates)	Arròs semi integral amb tomàquet	Amanida amb tomàquet, olives negres i pipes	Bledes amb patates i pernil	Crema de xampinyons (patata, xampinyons, porro i tomàquet)
Ous amb tomàquet	Filet de bacallà a la romana amb enciam i blat de moro	Fideuà de marisc (cloïsses, calamar, gamba, sèpia, musclos)	Pollastre a la llimona amb enciam i olives negres	Botifarra amb mongetes seques
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
Verdura bullida amb patata Peix blanc a la planxa Tomàquet	Amanida variada Truita de patata Fruita de temporada	Crema de porros Llom arrebossat amb tomàquet Fruita de temporada	Tallarines amb tonyina i tomàquet Fruita de temporada	Amanida Grega Pizza de pernil dolç Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
Sopa de peix amb arròs	Mongetes blanques estofades ECO (mongetes blanques, ceba, porro, tomàquet, pastanaga i patates)	Amanida amb olives negres i blat de moro	Espaguettis amb orenga i formatge	Crema de carbassó amb pèsols i crostons
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga	Truita de formatge amb enciam i tomàquet	Arròs semi integral Estofat de gall d'indi	Lluç fresc al forn amb verdures (tomàquet, ceba, porro, pastanaga, carbassó)	Cus cus de verdures i fruits secs
Fruita	Fruita	Iogurt (sostenible)	Fruita	Fruita
AMANIDA D'ESPINACS, CIGRONS I BACALLÀ AMB VINAGRETA DE MEL I ANOUS	Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit	Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Fruita de temporada	Amanida variada Truita de verdures Iogurt	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23 DIA DELS HIDRATS DE CARBONI
Menestra de verdures	Crema de carbassa i porro	Amanida, tomàquet i pastanaga	Pèsols amb patates	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb salsa de tomàquet, enciam i olives	Arròs semi integral amb fricandó	Pollastre rostit amb pinya, enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella amb patates chips
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
Sopa de pasta Pollastre al forn Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Hamburguesa de llenties Fruita de temporada	Crema de pastanaga Peix blanc a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Arròs amb peix Fruita de temporada	Cuscús de colíflor Pollastre a la planxa Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30

SETMANA SANTA

Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina

PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR

Berenars: entrepà, coca de xocolata, 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.