

sense llet

SETEMBRE 2022

DILLUNS 5	DIMARTS 6-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p>AMANIDA DE PATATA (OLIVES NEGRES, TOMÀQUET, POMA I FRUITS SECS)</p> <p>OUS AMB TOMÀQUET I ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>FRUITA</p>	<p>AMANIDA MONGETA SECA, OLIVES NEGRES, PASTANAGA BLAT DE MORO I TOMÀQUET</p> <p>FINGERS DE PEIX (SENSE GLUTEN, OU I PEIX)AMB ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT DE SOJA</p>	<p>GASPATXO O AMANIDA VARIADA</p> <p>MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET I TOFU)</p> <p>FRUITA</p>	<p>AMANIDA D'ARROS INTEGRAL (XERRI, BLAT DE MORO, OLIVES)</p> <p>CIGRONS AMB COMÍ</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES TÈBIA AMB CROSTONS (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)</p> <p>MACARRONS AMB PORROS, PASTANAGA, COL, XERRIS I AMETLLES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>IOGURT DE SOJA</p>	<p>MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES)</p> <p>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>PATATES AL FORN</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>ESPINACS AMB PATATES</p> <p>FINGERS DE PEIX (SENSE GLUTEN, OU I PEIX)AMB ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS, OLIVES NEGRES, BLAT DE MORO I TOMÀQUET</p> <p>OUS AMB TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR)</p> <p>IOGURT DE SOJA</p>	<p>AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, PASTANAGA, TOMÀQUET I OLIVES VERDES</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>PÈSOLS I PATATES SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR</p> <p>FRUITA</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT DE SOJA</p>	<p>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>	<p>VICHYSOIS (CREMA DE PORRO I PATATA)</p> <p>ESPIRALS A LA BOLONYESA VEGETAL</p> <p>FRUITA</p>

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc, meló i síndria
PA INTEGRAL