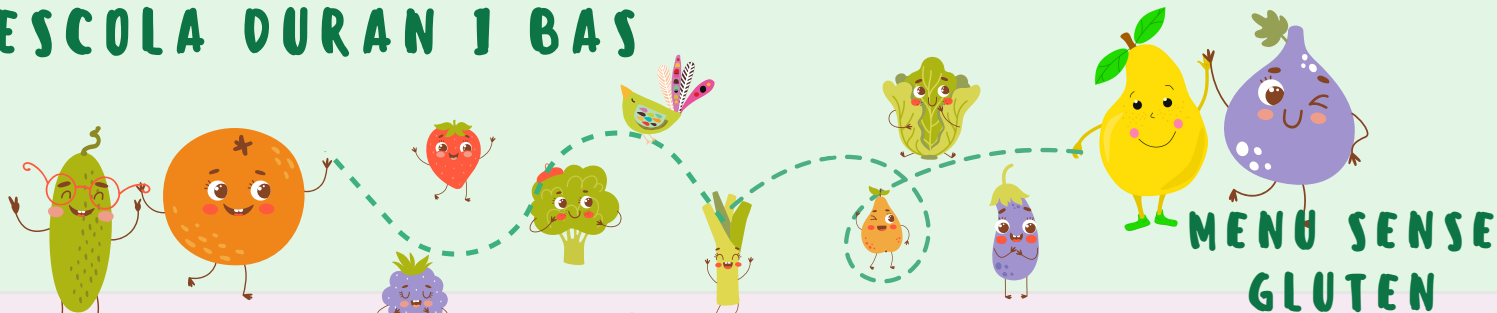




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Macarrons s/ gluten amb sofregit tomàquet f. de llenguadina amb enciam i pastanaga ratllada logurt de granja	6 Lenties amb amanida de tomàquet i olives Hamburguesa de Verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Amanida d'arròs (pastanaga, olives, pèsols) Truita amb patata i ceba amb barreja d'enciams Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Filet de lluç planxa amb muntanyeta de cuscús Fruita de temporada	9 Amanida d'estiu (enciam, pastanaga, pasta , olives) Bistec magre amb salsa tomàquet Fruita de temporada
12 Amanida de pasta s/gluten (tonyina, pasta, blat de moro) Llenguadina amb barreja d'enciams logurt de granja	13 Verdura de temporada (bledes) saltejada amb daus de patata i allets Salsitxes a la planxa amb enciam i remolatxa rallada Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	15 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Mongetes seques saltades amb all i julivert Fruita de temporada
19 Pèsols saltejats amb ceba i patata filet de lluç amb barreja d'enciams i olives negres logurt de granja	20 Espaguetis s/ gluten amb salsa pesto Daus de porc estofats amb salsa de tomàquet i verdures Fruita de temporada	21 Bròquil saltat al all amb daus de patates Pit de pollastre planxa amb muntanyeta de cuscús Fruita de temporada	22 Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga i pebrot) Truita de formatge amb barreja d'enciams i pipes Fruita de temporada	23 Crema de verdures amb crostons Lenties saltejades amb verdures amb tomàquet i olives Fruita de temporada Tirabuixons s/ gluten
26 FESTA	27 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet i xampinyons logurt de granja	28 Enciam, tomàquet , cogombre , pastanaga nous, ou dur Arròs amb peix i costella de porc Fruita de temporada	29 Fesolets amb verdures truita amb carbassó amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada	30 de pasta amb salsa de tomàquet Filet de llenguadina arrebossat casolà amb amanida i olives verdes. Fruita de temporada

Son ecològics :
pastes, arròs, llegums



pa sense gluten

La fruita de temporada
serà de proximitat

logurt natural km0
sense sucre

Us proposem seguir una alimentació saludable

- Augmentar consum pa, pasta , arròs integral . i llegums
- Reduir carns processades
- Menjar més verdures i hortalisses
- Introduir la proteïna vegetal variada en 2º plats .

Compreu els aliments de temporada i de proximitat .

