



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Macarrons amb sofregit tomàquet Calamars romana amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	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 (tonyina, pasta, blat de moro) Llenguadina romana amb barreja d'enciams gelatina de fruita	13 Verdura de temporada (bledes) saltejada amb daus de patata iallets 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 amb rostons Mongetes seques saltades amb all i julivert Fruita de temporada
19 Pèsols saltejats amb ceba i patata Tires de sèpia arrebossades casolà amb barreja d'enciams i olives negres Gelatina de fruita	20 Espaguetis integrals 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 francesa 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
26 FESTA	27 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet i xampinyons Gelatina de fruita	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 Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Filet de llenguadina arrebossat casolà amb amanida i olives verdes. Fruita de temporada

Son ecològics : 
 pastes, arròs, llegums

Dilluns ,dimecres
 divendres: **pa integral de fleca del barri** on cada dia s'elabora de manera tradicional .

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 .

