

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
FESTA	11 Paella de verdures Calamars romana amb enciam Fruita de temporada	12 Cigrons cuits amb verdures (ceba , pebrot i carbassa) Filet de lluç al forn a l'allet amb enciam logurt de granja natual	13 Sopa de verdures amb pasta Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Mongetes tendra, pastanaga i daus de patates h de verdures planxa a les herbes provençals i cous-cous Fruita de temporada	 Son ecològics : pastes, arròs ,llegums , bròquil , pastanaga , La fruita serà de proximitat : poma, pera , taronja, ... logurt de granja km 0 sense sucre <u>Us prosem seguir una alimentació saludable</u> -Aumentar consum pa, pasta , arròs integral . i llegums -Reducir carns processades -Menjar més verdures , hortalisses crues i cuites -Introduir la proteïna vegetal variada en 2º plats . Opta pels aliments de temporada i de proximitat .
17 Llenties amb verdures saltades h. de verdures amb enciam i daus de tomàquet logurt de granja natural	18 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Filet de llenguadina arrebossat casolà amb barreja d'enciams TARONJA ENS HO MENGEM TOT	19 Arròs llarg tres delícies (olives, tomàquet, pastanaga) raves amb samfaina Fruita de temporada	20 Mongeta seques guisades (ceba, pastanaga, pebrot) truita de formatge i ceba amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema pastanaga i porros amb rostes filet de lluç a la llimona amb enciams i olives Fruita de temporada	MENÚ ESCOLLIT PER 6È
24 Bròquil amb patata gratinat i amb pa rallat truita francesa amb amanida logurt de granja natural	25 Brou de verdures amb pasta Filet de bruixa enfarinat casolà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	26 Arròs amb sofregit de tomàquet ou dur amb patates Fruita de temporada	27 cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de verdures amb enciam Fruita de temporada	28 Macarrons amb sofregit de tomàquet calamars amb enciam i olives Macedònia de fruites	 Seguim el projecte de: Ens ho mengem tot per evitar el malbaratament alimentari al menjador

Menú validat per Dietistes Nutricionistes co-legiades: CAT N°0681