



DILLUNS

2

Trinxat de verdures
(patata i col)
Llenties estofades amb
arròs
(*) Fruita del temps

9

Cigrons amb samfaina
(tomàquet, ceba, pebrots i
albergínia)
Trita francesa amb
pernil dolç i amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

16

(*) Macarrons amb oli i
alfàbrega
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
(*) Fruita del temps

23

(*) Crema de carbassó sense
crostons ni làctics
(*) Llacets a la bolonyesa
(salsa de tomàquet, ceba i carn
picada d'au sense al·lèrgens)
(*) Fruita del temps

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb
salsa de tomàquet
Trita francesa amb
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
Fruita del temps

10

(*) Sopa de verdures
casolana amb fideus
Llom de porc al forn amb
patates fregides
(*) Fruita del temps

17

Patates estofades amb
hortalisses (porros i pebrots)
Lluç a l'allet amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

24

(*) Minestra de verdures
(coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de vedella amb
arròs pilaf
(*) Fruita del temps

DIMECRES

4

(*) Puré de carbassa sense
crostons ni làctics
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
(*) Fruita del temps

11

(*) Arròs saltat amb
xampinyons
Peix fresc segons mercat
al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
(*) Fruita del temps

18

(*) Crema de verdures
sense làctics (porros, patata i
pastanaga)
Llenties estofades amb
cuscús
(*) Fruita del temps

25

(*) Sopa de peix casolana
amb pasta
Trita de patata amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

DIJOUS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
(*) Cap de llom al forn
amb xampinyons saltats
(*) Fruita del temps

12

(*) Patates especiades
amb oli, orenga i
alfàbrega
Cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam, blat
de moro i olives)
(*) Fruita del temps

19

LLINGÜES JORNADA DEL MÓN MEXICÀ
(*) Arròs mexicà (tomàquet,
ceba i pastanaga)
(*) Quesadilla de pollastre
(sense formatge) amb xips
(*) Pa de pessic sense
al·lèrgens

26

Mongetes blanques
estofades amb verdures
(carbassa i ceba)
Contra cuixa de pollastre
al forn amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
(*) Fruita del temps

DIVENDRES

6

(*) Paella vegetal amb
brou casolà (carxofes i
pebrots)
Salmó al forn amb
amanida (enciam, tomàquet
i olives)
(*) Fruita del temps

13

(*) Espinacs amb patata
(*) Magra de porc amb
tomàquet al forn
(*) Fruita del temps

20

Cigrons guisats amb
hortalisses (carbassa i pebrot
vermell)
(*) Llom amb tomàquet i
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
(*) Fruita del temps

27

Arròs integral amb
tomàquet
Bacallà al forn amb
amanida (enciam,
tomàquet i olives)
(*) Xocolatina sense
al·lèrgens

PRIMAVERA DE
SUPERPODERS !

La primavera arriba
amb colors màgics!
Maduixes que et fan
córrer com el vent,
cireres pilotes d'energia,
espinacs que et converteixen
en heroi!
Cada mossegada: una missió!
Bon profit,
arquitectes de la salut!

Hola,
sóc CAROTET!
Arriba la primavera:
juguem,
mengem sa i
somriem
amb energia.

Bons Habits!
Descansa bé
dormint prou hores,
perquè el son reparador recarrega
energies i millora l'aprenentatge.

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
BLANC I AIGUA

ESCOLA MERCÈ RODOREDA

FAVISME: SENSE FAVES, PÈSOLS, FRUITS SECS, MONGETA VERDA NI LÀCTICS

*EN LES ELABORACIONS QUE CONTINGUIN SALSA DE TOMÀQUET, SEMPRE S'UTILITZARÀ TOMÀQUET NATURAL.

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

