



DILLUNS

2

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

9

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

16

Macarrons al pesto
(formatge, oli i alfàbrega)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

23

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

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb salsa
de tomàquet
Truita 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 i **pa
integral**

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 (mongeta
verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de vedella amb arròs
pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

DIMECRES

4

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

11

Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat al
forn amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

18

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

25

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

DIJOS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
Cap de llom al forn amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

12

Patates gratinades amb
beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam, blat de
moro i olives)
Fruita del temps i **pa
integral**

19

LLENGÜES JORNADA DEL MÓN MEXICÀ
Arròs mexicà (tomàquet, ceba,
pastanaga i pèsols)
**Quesadilla de pollastre i
formatge amb natxos**
(*) **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 i **pa integral**

DIVENDRES

6

(*) Paella vegetal amb
brou casolà (carxofes, pèsols i
pebrots)
Salmó al forn amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
**logurt natural sostenible
sense sucre**

13

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa coliflor a la
planxa amb tomàquet al forn
**logurt natural sostenible sense
sucre**

20

Cigrons guisats amb hortalisses
(carbassa i pebrot vermell)
(*) Mandonguilles mixtes
sense al·lèrgens amb
tomàquet i amanida (enciam,
pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

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

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

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

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

endermar