



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)
(*) Daus de gall dindi saltats amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

16

Pasta sense ou al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
(*) Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

23

Crema de carbassó amb crostons
(*) Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

3

(*) Pasta sense ou amb salsa de tomàquet
(*) Peix blanc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

10

(*) Sopa de verdures casolana amb pasta sense ou
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

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

11

(*) Arròs saltat amb xampinyons
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 sense ou
(*) Peix blanc al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

DIJOUS

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

LLINGÜES 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
(*) Magra de porc 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)
Ou de pasqua

ESCOLA MERCÈ RODOREDA

SENSE OU

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

Handwritten signature

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