

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOUS	DIVENDRES
<b>14</b> Macarrons amb tomàquet  Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives  Fruita del temps	<b>15</b> Llenties estofades amb verdura  Cous cous amb xampinyons  Fruita del temps	<b>16</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Peix a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Amanida d'arròs amb tomàquet, carbassó, ceba tendre i orenga  Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i remolatxa logurt	<b>18</b> Empedrat de cigrons amb pebrot, pastanaga i llavors de gira-sol  Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam i nap ratllat Fruita del temps
<b>21</b> Mongetes estofades amb porro i pastanaga  Truita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>22</b> Hummus amb bastonets de pastanaga  Espirals al pesto amb formatge rallat Fruita del temps	<b>23</b> Crema de carbassó  Calamars estofats amb ceba, patata pastanaga i tomàquet Fruita del temps	<b>24</b> Arròs 3 delícies s/pernil dolç  Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i nap rallat logurt	<b>25</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Ous durs amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
<b>28</b> Gaspatxo de síndria  Fideus a la cassola amb sípia  Fruita del temps	<b>29</b> Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives  Llenties estofades amb arròs  Fruita del temps	<b>30</b> Cous cous amb ceba, pastanaga i xampinyons  Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam Fruita del temps	<b>1</b>	<b>2</b>

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

**PEIX FRESC** (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics i de proximitat; **EI POLLASTRE I EL IOGURT** són de pastura.