

Escola Provençana Basal Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro logurt i pa integral	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb verdures Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato Bacallà fregit amb pastanaga i olives logurt i pa integral	16 Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs Gall dindi amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó Llom de porc amb samfaina Fruita i pa integral	21 Sopa de lletres Contracuixa de pollastre al curri amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet natural logurt i pa integral	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons Ous arrebossats amb beixamel amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana Lluç amb salsa verda Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor gratinada Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt i pa integral	30 Sopa de pistons Pollastre al forn amb escarola Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

Escola Provençana

Sense peix ni marisc

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro logurt i pa integral	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb verdures <i>Llom amb tomàquet</i> Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato <i>Gall dindi planxa</i> amb pastanaga i olives logurt i pa integral	16 Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espínacs Gall dindi amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó Llom de porc amb samfaina Fruita i pa integral	21 Sopa de lletres Contracuixa de pollastre al curri amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades <i>Gall dindi planxa</i> amb tomàquet natural logurt i pa integral	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons <i>Ous durs amb tomàquet amb enciam i blat de moro</i> Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana <i>Pollastre planxa amb amanida</i> Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor gratinada Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt i pa integral	30 Sopa de pistons Pollastre al forn amb escarola Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

Escola Provençana

Sense porc

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro logurt i pa integral	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb verdures Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato Bacallà fregit amb pastanaga i olives logurt i pa integral	16 Cigrons estofats <i>Truita francesa</i> amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs Gall dindi amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó <i>Peix amb samfaina</i> Fruita i pa integral	21 Sopa de lletres Contracuixa de pollastre al curri amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet natural logurt i pa integral	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons Ous arrebossats amb beixamel amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana Lluç amb salsa verda Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor gratinada Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt i pa integral	30 Sopa de pistons Pollastre al forn amb escarola Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

Escola Provençana

Sense ou

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet <i>Peix planxa</i> amb pastanaga i blat de moro logurt i pa integral	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons* saltejats amb verdures Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato <i>Bacallà fregit s/ou</i> amb pastanaga i olives logurt i pa integral	16 Cigrons estofats <i>Llom planxa</i> amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs Gall dindi amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó Llom de porc amb samfaina Fruita i pa integral	21 Sopa de lletres * Contracuixa de pollastre al curri amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet natural logurt i pa integral	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons <i>peix al forn</i> amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
27 Macarrons *a la napolitana Lluç amb salsa verda Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor gratinada* <i>Peix al forn</i> amb enciam i pastanaga logurt i pa integral	30 Sopa de pistons* Pollastre al forn amb escarola Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

Escola Provençana

Sense lactosa ni proteïna
de llet de vaca

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro <i>logurt soja i pa integral</i>	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb verdures Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato <i>s/làctics</i> Bacallà fregit amb pastanaga i olives <i>logurt soja i pa integral</i>	16 Cigrons estofats <i>Truita francesa</i> amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs Gall dindi amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó <i>s/làctics</i> Llom de porc amb samfaina Fruita i pa integral	21 Sopa de lletres Contracuixa de pollastre al curri amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet natural <i>logurt soja i pa integral</i>	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons <i>Ous amb tomàquet</i> amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana Lluç amb salsa verda Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor i patata Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga <i>logurt soja i pa integral</i>	30 Sopa de pistons Pollastre al forn amb escarola Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa <i>s/làctics</i> Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

Escola Provençana

Sense carn

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro logurt i pa integral	9 Tricolor de verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb verdures Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata <i>Truita francesa</i> amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Arròs integral saltejat amb verdures Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Crema de moniato Bacallà fregit amb pastanaga i olives logurt i pa integral	16 Cigrons estofats <i>Truita francesa</i> amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs <i>Peix al forn</i> amb escarola Fruita i pa integral
20 Crema de carbassó <i>Peix amb samfaina</i> Fruita i pa integral	21 <i>Sopa de verdures i lletres</i> <i>Truita francesa</i> amb verduretes Fruita i pa integral	22 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet natural logurt i pa integral	23 Minestra de verdures Cigrons estofats amb verduretes Fruita i pa integral	24 Arròs integral saltejat amb xampinyons Ous arrebossats amb beixamel amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana Lluç amb salsa verda Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Hamburguesa vegetal amb verdures Fruita i pa integral	29 Coliflor gratinada Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt i pa integral	30 Sopa de verdures i pistons <i>Seitons arrebossats amb escarola</i> Fruita i pa integral	31 Crema de carbassa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada Fruita i pa integral

