



DILLUNS

2

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

9

Purè de carbassa amb crostons
(*) Truita francesa amb
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

16

Macarrons al pesto
(formatge, oli i alfàbrega)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

23

Crema de carbassó amb
crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal
(salsa de tomàquet, ceba i soja
texturitzada)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb salsa
de tomàquet
Truita francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

10

Sopa de verdures amb
fideus
(*) Mandonguilles d'au amb
tomàquet i patates a daus
Fruita del temps

17

Crema de verdures (porros,
patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb bolets
i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

24

Minestra de verdures (mongeta
verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
(*) Daus de gall dindi saltats
amb arròs pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

DIMECRES

4

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

11

Mongetes blanques guisades
amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam, blat de
moro i olives)
Fruita del temps

18

Llenties guisades amb
hortalisses (carbassa i pebrot
vermell)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

25

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

DIJOS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
(*) Daus de gall dindi amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

12

(*) Arròs saltat amb
xampinyons
Peix fresc segons mercat
arrebossat amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible
sense sucre

19

Arròs mexicà (tomàquet, ceba,
pastanaga i pèsols)
Quesadilla de pollastre i
formatge amb natxos
Pastís de dolç de llet

26

Mongetes blanques estofades
amb verdures (carbassa i ceba)
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

6

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

13

Mongeta verda amb patata
Cigrons amb samfaina
(tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

20

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

27

Arròs integral amb
tomàquet
Bacallà al forn amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Ou de pasqua

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 I
AIGUA

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

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT002423

Handwritten signature

ELABORACIÓ
CASOLANA

