



DILLUNS

2

Trinxat de verdures (patata i col)
 (*) Lenties sense gluten estofades amb arròs
 Fruita del temps

9

(*) Puré de carbassa sense crostons
 (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 (*) Fruita del temps

16

(*) Pasta sense gluten al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
 (*) Hamburguesa de vedella sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 Fruita del temps

23

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

DIMARTS

3

(*) Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet
 Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 (*) Fruita del temps

10

(*) Sopa de verdures casolana amb pasta sense gluten
 (*) Mandonguilles d'au sense al·lèrgens 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

24

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

DIMECRES

4

(*) Patates especiades amb oli, orenga i alfàbrega
 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

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

25

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

DIJOUS

5

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

12

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

19

LLengués del món MEXICÀ
 Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
 (*) Tires de pollastre saltades amb formatge i natxos
 (*) Pa de pessic sense al·lèrgens

26

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

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
 Cigrons amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
 (*) Fruita del temps

20

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

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

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE GLUTEN I AIGUA

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

Menús supervisats per
 Dietista-Nutricionista
 Col·legiada nºCAT002423



ELABORACIÓ CASOLANA