

NO LLEGUMS, NO FRUITS SECS

**Dilluns 8. Proteïna vegetal**

Arròs **ECO** a la napolitana
 amb sofregit de tomàquet casolà
Pollastre a la planxa
 amb patates xips
 Pinya en el seu suc

Dimarts 9

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
 Truita de patata i ceba
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Pollastre de pagès a l'allet
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 11

Espirals **ECO** amb sofregit de verdures
 amb formatge ratllat
 Lluç al forn en salsa verda
 amb enciam i olives
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Crema de verdures **ECO**
NO mongeta verda ni pèsols
Hamburguesa de vedella ecològica
 amb enciam i blat de moro
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 15. Menú temàtic

Sopa de l'hort
 amb verdures i pasta **ECO**
 Costella de porc rostida
 amb patata panadera
 Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16. Ens ho mengem tot!

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
 Truita d'espínacs
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Pollastre de pagès a les fines herbes
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 18. Proteïna vegetal

Arròs **integral** de verdures
NO mongeta verda ni pèsols
Truita francesa
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 19

Crema de porros **ECO**
Peix fresc segons mercat
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
 amb formatge ratllat
Llom a la planxa
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 23

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
 Truita de pastanaga
 amb enciam i blat de moro
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 24

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Pollastre de pagès amb salsa de poma
 logurt **ECO** a granel

Dijous 25. Proteïna vegetal

Espaguetis **s/soja**
NO mongeta verda ni pèsols
Truita francesa
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 26

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Peix fresc segons mercat
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 29

Arròs **integral** al curri
 Tires de pota estofades
NO mongeta verda ni pèsols
 Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 30

Macarrons **ECO** a la napolitana
 amb formatge ratllat
 Estofat de vedella amb patata
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 31

Patates estofades amb verdures **ECO**
NO mongeta verda ni pèsols
Pernilets de pagès al forn
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 1

Crema de pastanaga **ECO**
Pizza s/soja de pernil dolç
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 2

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
 Truita de xampinyons
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

