

MESTRES - VERDURA/PLANXA

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet Verdura	Llenties ECO estofades Verdura	Bròquil amb patata	Espaguetis ECO amb salsa de formatge Verdura
	Croquetes d'espínacs Planxa	Ous durs amb tomàquet Planxa	Pernilets al romaní Planxa	Lluç a la llimona Planxa
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO Verdura	Cassoleta de cigrons ECO Verdura	Mongeta verda amb patata	Crema de pastanaga Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Macarrons integrals a la napolitana Verdura
Pollastre a la planxa Planxa	Truita d'espínacs Planxa	Estofat de porc amb patata Planxa	Planxa	Peix fresc segons mercat Planxa
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20. Menú temàtic	Divendres 21. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Verdura	Sopa de fideus ECO amb brou d'au	Trinxat de col amb patata	Crema de coliflor	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats
Truita de patata i ceba Planxa	Pollastre rostí al forn Planxa	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap Planxa	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Planxa	Planxa
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27. Dia de proteïna vegetal	Divendres 28
Espaguetis ECO amb sofregit de tomàquet Verdura	Tricolor de verdura	Arròs integral de verdures Verdura	Crema de porro	Cassoleta de mongetes blanques ECO Verdura
Lluç al forn amb julivert Planxa	Salsitxes de porc Planxa	Cuixetes a les fines herbes Planxa	Pizza de verdures Planxa	Truita francesa Planxa