

MESTRES - VERDURA/PLANXA

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10. Menú temàtic
Gratinat de coliflor i patata	Estofat de cigrons ECO	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de porros	Zow shungo
	Verdura	Verdura	Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes	Verdura
Lluç al forn amb julivert	Truita d'espinacs	Llom amb salsa de poma	Planxa	Jasha Maru
Planxa	Planxa	Planxa		Planxa
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets	Crema de carbassa
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Truita paisana	Botifarra a la planxa	Carn d'au amb salsa de soja i mel	Fogoner amb samfaina	Planxa
Planxa	Planxa	Planxa	Planxa	
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura	Arròs ECO al curri	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis integrals saltejats amb verdures
	Llenties ECO amb pastanaga	Verdura	Verdura	Verdura
Hamburguesa de vedella	Planxa	Pollastre estofat amb patata	Truita de julivert i ceba	Peix fresc segons mercat
Planxa		Planxa	Planxa	Planxa
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs integral de verdures	Espirals ECO gratinats	Trinxat de bledes amb patata	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato
Llenties ECO estofades	Verdura		Verdura	
Planxa	Seitons en tempura	Salsitxes d'au	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a la catalana
	Planxa	Planxa	Planxa	Planxa