

NO PORC

Llegenda d'al·lèrgens

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

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

Dijous 8

Arròs **ECO** a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Croquetes d'espinacs
amb patates xips
Pinya en el seu suc

Divendres 9

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures de temporada
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dilluns 12

Guisat de llenties **ECO**
amb verdures de temporada
Truita d'espinacs
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 13

Trinxat de bròquil amb patata
Pernilets a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 14

Sopa de l'hort
amb verdures i pasta **ECO**
Fogoner amb tomàquet
Fruita de temporada

Dijous 15

Arròs **integral** de verdures
Salsitxes d'au
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Divendres 16. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros
Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
Fruita de temporada

Dilluns 19

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Filet d'abadejo fregidet
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 20

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures de temporada
Truita de pastanaga
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dimecres 21

Gratinat de coliflor amb patata
amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Dijous 22. Dia de proteïna vegetal

Espaguetis **integrals** saltejats
amb verdures i salsa de soja
Llenties **ECO** estofades
amb verdures de temporada
Fruita de temporada

Divendres 23

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata
Pollastre amb salsa de poma
Fruita de temporada

Dilluns 26

Crema de pastanaga
Pollastre estofat amb patata
Fruita de temporada

Dimarts 27

Mongetes blanques **ECO** estofades
Truita de xampinyons
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimecres 28

Patates estofades amb verdures
Pollastre a l'allet
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dijous 29

Macarrons **ECO** a la napolitana
Peix fresc segons mercat
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Divendres 30. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** al curri
Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert
Fruita de temporada

