



1

dll 1
Llenties bullides amb quinoa

Hamburguesa vegetal

Enciam, pebrot i pastanaga
Pa blanc i fruita

dm 2
Espirals amb tomata

Pernilets pollastre al forn

Enciam, tomata i cogombre
Pa blanc i fruita

dc 3
Arròs integral amb bolets

Truita de carbassó

Enciam, pastanaga i soja
Pa integral i fruita

dj 4
Patata mongeta i pèsol al vapor

Llom de porc planxa
(amb ceba)
Enciam, tomata i olives verdes
Pa blanc i iogurt cooperativa

dv 5
Espaguetis italiana

Bunyols de bacallà

Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i fruita

2

dll 8
Patata pèsol i pastanaga bullits

Contracuixa de pollastre planxa
(amb samfaina)
Enciam, blat de moro i remolatxa
Pa blanc i fruita

dm 9
Arròs integral amb verdures
(carbassó, xampinyons i pastanaga)
Mandonguilles vegetals
(amb salsa de tomata)
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc i iogurt cooperativa

dc 10
Crema de mongeta seca eco

Botifarra a la planxa
(amb ceba)
Enciam, tomata i cogombre
Pa integral i fruita

dj 11
Cigrons saltejats amb bledes
(amb all i julivert)
Salmó al forn

Enciam, pastanaga i api
Pa blanc i fruita

dv 12
Fideuà
(amb fumet de peix i sípia)
Truita d'espínacs

Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i fruita

3

dll 15
Llenties eco bullides amb verdures

Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i api
Pa blanc i fruita

dm 16
Pastís de verdures

Macarrons bolonyesa vegetal
(soja i tomata)
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa blanc i fruita

dc 17
Ensaladilla russa
(maionesa ou dur i tonyina)
Cap de llom rostit

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i iogurt cooperativa

dj 18
Arròs integral
(amb salsa de carbassa)
Ous al forn

Enciam, cogombre i remolatxa
Pa blanc i fruita

dv 19
Amanida de pasta
(tomata, olives, tonyina, pinya i orenga)
Aletes de pollastre al forn

Enciam, tomata i ceba
Pa integral i fruita

4

dll

dm

dc

dj

dv

5

dll

dm

dc

dj

dv