



# Menú Gener

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DX	8	Macarrons d'espelta amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat  	Pastís de carn  amb amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i alvocat.	Fruita	Pa amb oli de xeixa o espelta amb truita i amanida  
DJ	9	Cuinat de mongetes amb bleda, pebre vermell, ceba, tomàtiga i pastanaga.	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i patata al forn	Fruita	Crema de carabassó amb llavors torrades de carabassó. Seitons fregits 
DV	10	Arròs melós de rap 	Bunyols de bacallà amb amanida completa amb enciam, alvocat, pastanaga i nous   	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs amb puré de patata
DL	13	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, col i bròquil	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam   	Fruita	Remenat d'espinacs, panses, pinyons i ou amb pa torrat de xeixa o espelta  
DM	14	Crema de porro, carabassó i pastanaga amb sèsam 	Llom al forn amb ceba i patates fregides	Amanida de fruita del temps	Wok de xampinyons, carabassó i pollastre amb puré de patata
DJ	15	Paella mixta 	Amanida variada amb enciam, pastanaga, alvocat, i tonyina 	Iogurt 	Crema de carabassa i lleties vermelles
DV	16	Sopa amb ou  	Peix a la mallorquina	Fruita	Pizza casolana d'espelta i amanida  
DL	20	Sopeta d'espelta amb costella 	Peix arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga 	Iogurt 	Pollastre o conill estofat amb ceba i patata + i amanida
DM	21	Crema de carabassó i lletia vermella	Pizza d'espelta amb amanida d'enciam, alvocat, pastanaga.  	Fruita	Salmó al vapor amb patata, mongeta i pastanaga 
DX	22	Arròs a la cubana 	Amanida completa amb tonyina i formatge tendre  	Fruita	Truita de formatge amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa  
DJ	23	Crema de carabassa i bròquil	Rostit de pollastre amb patates al forn	Fruita	Rap al papillot amb puré de patata i carabassa
DV	24	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, bròquil, colflori	Mandonguilles casolanes amb enciam 	Fruita	Crepe de pernil i formatge amb amanida   
DL	27	Espaguetis d'espelta a la bolonyesa 	Amanida variada amb olives, blat de moro i ou bullit 	Iogurt 	Bullit de patata, pèsols, pastanaga, mongeta i ous 
DM	28	Cuinat de lleties amb verdura	Peix arrebossat   amb patates al forn	Fruita	Hamburguesa amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa 
DX	29	Arròs tres delícies 	San jacobos casolans amb amanida, enciam, alvocat i pastanaga.  	Fruita	Seitons en vinagre amb amanida d'enciam i patata 



DJ	30	Fideuà mixte 	Amanida amb enciam, alvocat, olives, pastanaga...	Fruita	Crema de carabassó Truita francesa amb enciam i pa amb oli 
DV	31	Crema de carabassa i crostons 	Truita de patata i amanida 	logur	Pa amb oli torrat amb bolets i llom 

1.