

Primer plat:
Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	
Lassanya	1, 3	Trempó	0
Fruita		Paella mixta	4,5,9

Pizza i verdura

Hamburgueses de pollastre i pastanaga

	5		6		7		8		9	
Primer plat:	Crema de pastanaga (pastanaga, patata, porro , ceba, tomàtiga)	2	Ciurons trempats amb tonyina (tomàtiga , pebre verd , ceba)	3	Arròs amb salsa de tomàtiga	0	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, col)		Amanida de pasta	1
Segon plat:	Piteres de pollastre al forn	0	Pastís de peix	3,4, 5,9	Truita de carabassó (ous)	3	Lluç arrebossat	1,3,4	Hamburguesa a la planxa	1,2,3,8, 10, 12
Postre:	amb patates al forn	0								
			Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	

Tumbet al forn amb lluç

Sopa de fideus i pollastre tallat

Hummus amb cruditès i pa integral

Salmó al forn amb bròquil

Truita d'espínacs i arròs integral

	12	13	14	15	16
Primer plat:		Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, 0 mongetes verdes, col , colflori)	Pasta saltejada amb verdures i soja (pastanaga, pèsols, ceba, prebe vermell) 1, 8	Arròs de peix (amb brou de gerret i morralla) 4, 5, 9	
Segon plat:		Lluç al forn 1,3,4	Piteres de pollastre a la planxa 0	Truita francesa (ous) 3	Fideuà 1,4,5,9
Postre:		Fruita	Fruita	Tomàtiga trempada Fruita	Tomàtiga trempada Fruita

Coca de verdura i amanida mixta

Tacos de peix i aguacat

Truita francesa i poma al forn

Llenties roges amb verduretes

	19	20	21	22	23
Primer plat:	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, col)	Ensalada d'arròs (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, olives, tonyina) 4	Sopa amb brou de pollastre 1	Amanida de tomàtiga amb ou bollit 3	Arròs amb salsa de tomàtiga 0
Segon plat:	Truita de patata i ceba (ous) 3	Pollastre rostit al forn 0	Croquetes de bacallà 1,2,3,4	Llom a la caçadora 0	Falafel 1,3
Postre:	Fruita	Fruita	Tomàtiga trempada Fruita	amb patates al forn Poma	Fruita

Calamars a la planxa i patata bullida

Cuscús integral amb ratatouille

Broquetes de pollastre i pinya amb canonges

Trempó amb tonyina o ou dur

Lassanya d'albergínia i carn magra

	26	27	28	29	30
Primer plat:	Trepó 0	Crema de verdures (patata, pastanaga, carabassa, carabassó, tomàtiga) 2	Amanida de tomàtiga 0	Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col) 0	
Segon plat:	Pollastre rostit al forn amb patates guisades 0	Pizza casolana de pernil dolç 1, 2	Piteres de pollastre amb arròs blanc 0	Lluç al forn 1,3,4	Arròs a la cubana amb salsitxa 0
Postre:	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Papillota de peix i carlota

Espaguetis de carabassó bolonyesa d'índio

Albóndigues de pollastre amb tomàtiga i quinoa

Crema de porro i colflori

Revuelt d'espàrrecs i gambes

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS

0: No conté al·lèrgens	8: Soja
1: Gluten	9: Mol·luscs
2: Llet i lactis	10: Sulfit
3: Ous	11: Mostassa
4: Peix	12: Sèsam
5: Marisc	13: Cacauets
6: Fruits secs	14: Tramussos
7: Àpid	

Plat amb producte ecològic
Plat amb producte local
Plat amb producte local i ecològic
Cuina tradicional
Pesca sostenible certificada MSC
Benestar animal
Comerç just

Tots els menús es serviran únicament amb **aigua com a beguda**.
Producte integral: Pastes, arrossos i pa són **integrals** (excepte en brous o paella).
Lleguminosa seca: Els plats elaborats amb llegums s'utilitza **lleguminosa seca**.
Per cuinar s'utilitza **oli d'oliva** alternat amb oli de **gira-sol alto oleic**.
Oli d'oliva: Les ensalades estan amanides amb aquest tipus d'oli.

Important informar de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: M^a Magdalena Bonnin