

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de proximitat	Arròs amb salsa de tomàquet i ceba Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ecològica	Espinacs amb patates Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de proximitat
6	7	8	9	10
Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols) Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de proximitat	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de proximitat	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Rodó de vedella amb xampinyons i ceba Fruita ecològica	Puré de carbassó Trita de patates i ceba amb enciam i blat de moro logurt	Llenties guisades amb pebrot i ceba Pernillets de pollastre amb all i llimona, enciam i tomàquet Fruita de proximitat
13	14	15	16	17
Pasta vegetal amb ceba i xampinyons Trita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de proximitat	Mongeta amb patates i ceba Llom amb salsa, pastanaga i pèsols Fruita ecològica	Cigrons estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i olives logurt	Sopa de brou i pasta Lluç al forn amb pebrot, patata i ceba Fruita de proximitat	Arròs amb tomàquet i tonyina Croquetes casolanes (vedella i porc) amb enciam i cogombre Fruita de proximitat
20	21	22	23	24
Puré de carbassa Canelons casolans amb beixamel Fruita de proximitat	Mongetes blanques amb verdures estofades Trita francesa amb enciam i olives logurt	Arròs amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita ecològica	Pèsols amb patates Rodó de vedella amb bolets Fruita de proximitat	Fideua Salsitxes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de proximitat
27	28	29	30	31
Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols) Tires de calamar arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de proximitat	Sopa de pasta ecològica Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita ecològica	Llenties guisades amb pastanaga i ceba Llom rostit amb verdures (pastanaga, pèsols i patata) logurt	Puré de verdures i cigrons Trita francesa amb salsa de tomàquet Fruita de proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de proximitat

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic

MENU REVISTA PER:
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMÍ – Dietista Nutricionista