



de gener



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8-11 GEN		Arròs amb salsa de tomàquet ----- Botifarra amb amanida d'enciam i soja ----- Fruita	Lenties estofades amb verdures ----- Salmó al forn amb tomàquet i ceba ----- Fruita àcida	Patata i mongeta tendra ----- Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga ----- logurt natural	Macarrons amb salsa de tomàquet ----- Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam ----- Fruita
14-18 GEN	Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata..) ----- Hamburguesa de pastanaga i seitan ----- Fruita MEATLESSDAY	Cigrons guisats amb all i julivert ----- Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet. ----- Fruita àcida	Fideus a la cassola amb carn d'au ----- Carn magra rostida amb poma i enciam ----- Fruita	Crema de pèsols ----- Gall dindi estofat amb bolets saltats ----- logurt amb sabors	Espaguetis amb salsa carbonara ----- Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro ----- Fruita
21-25 GEN	Fideuada amb allioli ----- Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga ----- Fruita	Mongeta tendra i patates saltades amb all i julivert ----- Fricandó de vedella ----- Fruita	Arròs a la cassola amb verdures ----- Bacallà a la marinera (gambes i musclos) ----- Fruita	Crema de verdures de temporada ----- Pollastre amb curri i llet de coco, acompanyat amb arròs blanc. ----- Flam de vainilla	Escudella (galets, cigrons, col...) ----- Mandonguilles jardineria (sofregit tomàquet, ceba, pèsols...) ----- Fruita àcida
28-31 GEN	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ----- Bastonets de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro ----- Fruita	Mongetes estofades amb verdures ----- Truita de patata amb enciam i pastanaga ----- Fruita àcida	Patata i bròquil ----- Gall dindi a la catalana ----- Fruita	Brou d'au i pasta ----- Llibrets de llom amb pernil i formatge amb carbassó al forn ----- logurt natural	

ESMORZARS: Dilluns gall d'indi / Dimarts Llonganissa / Dimecres Pernil salat/fruïta / Dijous formatge / Divendres Tonyina

Els productes ecològics els trobareu en **negreta**.

Tots els àpats s'acompanyen amb pa (tres dies hi haurà pa blanc i dos dies, o pa integral o pa de cereals)

Menú de dieta:

arròs bullit/verdura
 pollastre/lluç
 iogurt/poma



MEATLESSDAY

Dia sense carn