



de Setembre



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12-13 SETEMBRE				Arròs amb salsa de tomàquet ----- Bastonets de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro ----- logurt natural	Macarrons amb salsa de verdures i formatge ----- Pollastre rostit a la llimona ----- Fruita
16-20 SETEMBRE	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) ----- Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i soja ----- Fruita àcida	Crema de carbassó i patata ----- Truita de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga ----- Fruita	Arròs amb salsa de verdures ----- Bacallà a la marinera (gambes i musclos) ----- logurt amb sabors	Mongeta tendra i patates ----- Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i tomàquet ----- Fruita	Fideuada amb allioli ----- Carn magra rostida amb suquet de poma ----- Fruita
23-27 SETEMBRE	Amanida de pasta (tomàquet, tonyina, daus de pernil i olives) ----- Salmó al forn amb ceba i tomàquet ----- Fruita	Amanida de cigrons (tomàquet, alvocat i pernil salat) ----- Filet de gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam i olives ----- Fruita àcida	Saltat de mongetes tendres i patates ----- Pollastre amb curri i llet de coco, acompanyat amb arròs blanc ----- Flam casolà	Paella mixta ----- Truita a la francesa amb samfaina de verdures ----- Fruita	Crema de pèsols ----- Mandonguilles jardinera ----- Fruita
30 SETEMBRE	Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata...) ----- Hamburguesa de pastanaga i seitan ----- Fruita MEATLESSDAY DIA SENSE CARN				

ESMORZARS: Dilluns: entrepà de 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

