

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

*Mongetes tendres amb patates saltades
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca*

02

*Arròs amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa i logurt de soia*

03

*Espaguetis amb espinacs
Truita francesa
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca*

04

*Cigrons amb verdures
Tall rodó de vedella amb salsa de tomàquet
Asadillo de pebrots verds
Pa i Fruita fresca*

07

FESTIU

08

FESTIU

09

*Crema de carbassó i porro
Rap amb salsa, patata i gambes
Pa i Fruita fresca*

10

*Sopa d'au amb arròs
Cinta de llom a la planxa
Xampinyons saltats amb ceba
Pa integral i logurt de soia*

11

*Mongetes amb patates i oli d'oli d'oliva
Salmó amb nachos i guacamole*



Pa i Fruita fresca

14

*Espaguetis amb espinacs
Truita de tonyina
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca*

15

*Mongetes amb verdures
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca*

16

*Sopa de peix amb arròs
Filet de pollastre al forn
Patates palla
Pa i Fruita fresca*

17

*Espirals amb xampinyons
Filet de lluç a la planxa
Coliflor saltejada amb pernil salat
Pa integral i Fruita fresca*

18

*Amanida de mezclum amb taronja i nous
Cigrons amb arròs integral i verdures
Pa i logurt de soia*

21

**DINAR ESPECIAL
DE NADAL**

22

23

24

25



28

29

30

31



*Cada mes comptarem amb una nova recepta
especial per gaudir del peix al menjador*