

DILLUNS

01

Crema de pastanaga
Cinta de llom a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

DIMARTS

02

Col amb patates saltada
Pit de gall dindi al forn
Cogombre amanit
Pa integral i logurt de soia

DIMECRES

03

Paella de verdures
Truita francesa
Pernil serrà en talls
Pa amb tomàquet i Fruita fresca

DIJOUS

04

Sopa d'au amb galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca

DIVENDRES

05

Amanida de tomàquet, olives i blat de moro
Mongetes amb arròs basmati i verdures
Pa i Fruita fresca

08

Mongetes tendres amb patates al vapor
Pit de pollastre amb llimona
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

09

Llenties amb arròs
Maire a l'andalusa
Enciam i brots de soia
Pa integral i logurt de soia

10

Crema de carbassó
Fideuada de peix
Pa i Fruita fresca

11

Cigrons saltejats amb verdures
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

12

Sopa d'au amb arròs
Gall dindi a la jardinera
Patates palla
Pa i Fruita fresca

15

Arròs amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

16

Mongetes seques saltejades amb ceba i
pastanaga
Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

17

Sopa d'au amb pistons
Limanda al forn o a la planxa amb arròs
saltejat amb all i ceba



Pa i Fruita fresca

18

Bròquil saltat amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i logurt de soia

19

Patates amb salsa verda
Cuixetes de pollastre amb salsa amb
xampinyons
Pa i Fruita fresca

22

Timbal d'albergínia i carbassó amb salsa de
tomàquet
Llenties amb arròs integral i verdures
Pa i Fruita fresca

23

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

24

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

25

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

26

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

29

VACANCES

30

SETMANA

31

SANTA



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