

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SANTA

05

06
Cigrons amb patates
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i olives
Pa integral i logurt de soia

06


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

07

07
Sopa d'au amb lletres
Maire a l'andalusa
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

VACANCES

01

SETMANA

02

08
Mongetes tendres amb patates al vapor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Xampinyons saltats amb all i julivert
Pa integral i Fruita fresca

08

09
Lenties amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

09

12
Espaguetis amb espinacs
Truita de tonyina
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

12

13
Mongetes amb verdures
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca

13

14
Sopa de peix amb arròs
Filet de pollastre al forn
Patates palla
Pa i Fruita fresca

14

15
Espirals amb xampinyons
Filet de lluç a la planxa
Coliflor saltejada amb pernil salat
Pa integral i Fruita fresca

15

16
Amanida de mezclum amb taronja i nous
Cigrons amb arròs integral i verdures
Pa i logurt de soia

16

19
Crema de moniato, carbassa i porro
Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

19

20
Macarrons amb tomàquet
Anelles de calamar amb ceba
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

20

21
Arròs amb magra i verdures
Gall dindi a la jardinera
Pa i Fruita fresca

21

22
Cigrons amb espinacs
Salmó al forn amb anet
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt de soia

22

23
Verdura tricolor amb oli d'all
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

23

26
Crema de pastanaga
Cinta de llom a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

26

27
Col amb patates saltada
Pit de gall dindi al forn
Cogombre amanit
Pa integral i logurt de soia

27

28
Paella de verdures
Truita francesa
Pernil serrà en talls
Pa amb tomàquet i Fruita fresca

28

29
Sopa d'au amb galets
Guisat de rap i calamar amb patates

29



Pa integral i Fruita fresca

30
Amanida de tomàquet, olives i blat de moro
Mongetes amb arròs basmati i verdures
Pa i Fruita fresca

30