

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Espirals al pesto

Salmó al forn
amb salsa cítrica

Fruita fresca de temporada

Amanida / Carn blanca i patata / Lacti

4 Amanida camperola de patata

Botifarra al forn
amb amanida
d'enciams i llavors

logurt natural artesà

Cereal / Prot. veg i verdura / Fruita

5 Arròs amb tomàquet

Trita de carbassó
amb amanida

Fruita fresca de temporada

Verdura / Carn blanca i patata / Lacti

6 Lenties estofades

Hamburguesa vegetal
al forn amb amanida

Fruita fresca de temporada

Cereal / Peix i verdura / Lacti

7 Amanida russa

Pollastre arrebossat
amb amanida

Fruita fresca de temporada

Cereal / Ou i verdura / Lacti



10 Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella
amb hortalisses

Fruita fresca de temporada

Cereal / Peix i amanida / Lacti

11 Cigrons amb xoriç

Trita d'espínacs
amb amanida

Fruita fresca de temporada

Verdura / Carn blanca i cereal / Lacti

12 Macarrons al formatge

Bacallà amb samfaina

Fruita fresca de temporada

Amanida / Prot. veg i patata / Lacti

13 Arròs amb verdures, quinoa,
edamame i panses

Croquetes de pernil
amb amanida

logurt natural artesà

Verdura / Ou i llegum / Fruita

14 Mongeta tendra i patata

Pollastre a la canyella
amb amanida

Fruita fresca de temporada

Cereal / Peix i verdura / Lacti

17 Espirals a la bolonyesa vegetal

Llibret de pernil dolç i
formatge amb amanida

Fruita fresca de temporada

Verdura / Ou i cereal / Lacti

18 Arròs tres delícies

Pollastre a la farigola
amb enciam i blat de moro

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i patata / Fruita

19 Lenties amb hortalisses

Trita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita fresca de temporada

Verdura / Carn vermella i cereal / Lacti

20 Amanida de pasta

Rodanxa de lluç
amb tomàquet amanit

Fruita fresca de temporada

Amanida / Carn blanca i patata / Lacti

21 Ausolan Burger
xips i amanida

Gelat

Cereal / Prot. veg i verdura / Fruita

Fi de curs

* El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat

Menú elaborat per la dietista nutricionista Mónica Fidalgo Col. CAT000521

vacances

