



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- *Les llegums, la pasta i l'arròs sempre són de producció ecològica.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).



- *Les carns de porc, vedella i el pollastre procedeixen de granges catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.



VACANCES				
	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	VACANCES			
2	Arròs amb samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa amb brou de verdures i pistons ecològics	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva
	Croquetes d'espínacs amb enciam i pebrot vermell	Cigrons a la catalana	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i patata
	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó amb formatge	Sopa de pollastre amb pistons	Llenties estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
3	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i cogombre	Mongetes blanques estofades	Truita de patata i espínacs amb enciam, col llombarda i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb pastanaga, all i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de sabors
				Macarrons amb tomàquet i carn picada
				Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de pastanaga amb formatges	Pèsols saltats amb patata i pernil	Arròs a la milanesa (tomàquet i pèsols)	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA
4	Fideuà amb daus de tofu	Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i olives	Amanida completa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa de sèsam amb hamburguesa de vedella i patates fregides
				Gelat
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Crema de verdures amb crostons	Arròs amb salsa de samfaina	Coliflor bullida amb patata	Llenties estofades	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
5	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Llom de porc a la planxa amb juliana de verdures	Estofat de vedella amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives
	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
				Fideus a la cassola amb costella
				Fruita de temporada



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana