

DIMECRES, 01

FESTA

DIJOUS, 02

PATATA I MONGETA AMB OLI D'OLIVA

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: Crema, peix i fruita

DIVENDRES, 03

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE PEIX (CANANA, GATET) A LA CASSOLA
IOGURT
Pa integral

SOPAR: Verdura, carn i fruita

DILLUNS, 06

PURÉ DE PATATA
ESTOFAT DE PORC AMB VERDURETES (PASTANAGA I CEBA)
TARONJA
Pa integral

SOPAR: Llegums amb verdures i fruita

DIMARTS, 07

CREMA DE VERDURES
FIDEUÀ DE PEIX
PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: amanida, carn i iogurt

DIMECRES, 08

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
LLENTIES ESTOFATS AMB VERDURES
IOGURT
Pa integral

SOPAR: Verdura, truita i fruita

DIJOUS, 09

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL
MADUIXES
Pa integral

SOPAR: crema, peix, fruita

DIVENDRES, 10

ENSALADILLA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
POMA DE GIRONA
Pa integral

SOPAR: Fingers de pollastre casolans al forn amb amanida i làctic

DILLUNS, 13

COLIFLOR GRATINADA
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT
Pa integral

SOPAR: amanida, carn i fruita

DIMARTS, 14

FESOLS I PATATA AMB OLI D'OLIVA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES
MADUIXES
Pa integral

SOPAR: crema, peix, iogurt

DIMECRES, 15

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE PEIX A LA CASSOLA
POMA DE GIRONA
Pa integral

SOPAR: Verdura, llegum i fruita

DIJOUS, 16

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: Verdura, peix i fruita

DIVENDRES, 17

MACARRONS A LA CARBONARA
ANXOVETA/MAIRE* AMB ENCIAM I PASTANAGA
TARONJA
Pa integral

* SEGONS MERCAT
SOPAR: Amanida amb ous al forn amb patata i ceba confitada i macedonia

DILLUNS, 20

FESTA

DIMARTS, 21

CREMA DE VERDURES
SUQUET D'ESCRITA/ GALL DE ST PERE* AMB PATATA
POMA DE GIRONA
Pa integral
* SEGONS MERCAT

SOPAR: Verdura, truita i làctic

DIMECRES, 22

DIPS DE PASTANAGA, COGOMBRE I BASTONETS AMB HUMMUS
FIDEUÀ DE PEIX
PRÉSSEC
Pa integral

SOPAR: Amanida, carn, i làctic

DIJOUS, 23

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
LLENTIES ESTOFATS AMB VERDURES
IOGURT
Pa integral

SOPAR: Crema, peix petit blau i fruita

DIVENDRES, 24

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL
PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: Amanida, albergínies farcides i làctic

DILLUNS, 27

CREMA DE PASTANAGA
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE TONYINA
NECTARINA
Pa integral

SOPAR: Amanida, llegums, i làctic

DIMARTS, 28

ENSALADILLA
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I COGOMBRE
PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: Amanida, peix blau, i làctic

DIMECRES, 29

CIGRONS I PATATA AMB OLI D'OLIVA
PEIX FRESC AL FORN AMB CEBA I ALBERGINIA
MADUIXES
Pa integral

SOPAR: Verdura, carn, i làctic

DIJOUS, 30

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE PEIX A LA CASSOLA
IOGURT
Pa integral

SOPAR: Crema, hamburguesa vegetal i fruita

DIVENDRES, 31

PATATA I MONGETA AMB OLI D'OLIVA
VEDELLA GUISADA AMB CEBA I PASTANAGA
POMA DE GIRONA
Pa integral

SOPAR: Pizza casolana amb verdures i formatge amb amanida

MES DE MAIG:

A MERCAT TROBEM

VERDURES → Alls, pèsols, mongeta verda, albergínia, carbassó, pastanagues, bledes, espinacs, espàrrecs, ruca, cogombre, coliflor

FRUITES → Albercoc, taronja, poma, plàtan, pera, maduixa, nespres i cireres.

La fruita pot variar segons la disponibilitat de mercat.

LLEGENDA:

	PRODUCTE ECOLÒGIC
	PRODUCTE DE PROXIMITAT
	PRODUCTE DE TEMPORADA
	PRODUCTE INTEGRAL

MENÚS REVISATS PER
AGAR ASSESSORAMENT ALIMENTARI
Tècnics superior en dietètica
AEDN03137 | AEDN03280

