



S'utilitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.
Tots els àpats s'acompanyen amb integral.

Peix: Lluç, Bacallà, Salmó.

Calendari estacional de fruita
Tardor/ Hivern (taronja, mandarina, Kiwi)
Primavera/ estiu- (préssec, pruna, síndria, meló, peres, d'estiu)
Tot l'any (plàtan, pera, poma, taronja)

ALIMENTS BASE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESMORZAR / BERENAR

DILLUNS

6

FESTIU

Arròs/ou

7

FESTIU

8

Arròs ecològic amb
tomàquet
Truita francesa
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

9

Llenties ecològic amb
verdures ecològic i arròs
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

10

Sopa de brou de verdures
ecològic i pasta ecològic
Pollastre al forn
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

ESMORZAR
logurt natural i
barreja d'arròs
inflat, blat de
moro i panses
BERENAR
Fruita i pa amb oli

DIMARTS

13

Arròs ecològic amb pastanaga i
carbassó ecològic
Truita francesa
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

Verdura/
Vedella, gall d'
dindi
conill

14

Crema de Verdures
(mongeta tendra, bròquil, i
patata ecològic)
Fricandó de vedella ecològic
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

15

Espaguetis ecològic amb sofregit
de tomàquet i ceba
Lluç al forn amb verdures
(patata, ceba i pastanaga
ecològic)
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

16

Cigròs ecològic amb
verdures ecològic i arròs
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

17

Sopa d'au i pasta ecològic
Pollastre al forn
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

ESMORZAR
Suc, pa amb oli
amb tomàquet
ratllat i hummus
BERENAR
Pa i làctic

DIMECRES

120

Arròs ecològic amb
tomàquet
Truita d'espínacs
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

Pasta/peix

21

Crema de Verdures
(carbassa, ceba i patata
ecològic)
Estofat de gall d'indi
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

22

Macarrons Integral amb
verdures(carbassó i pastanaga
ecològic)
Barrites de salmó arrebossat amb
cesamo
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

23

Llenties ecològic amb
verdures ecològic i arròs
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

24

Sopa de brou de verdures
ecològic i pasta ecològic
Pollastre al forn
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

ESMORZAR
Llet i pa torrat
amb alvocat
BERENAR
Fruita i pa amb oli

DIJOUS

28

Arròs ecològic amb
carbassa i bròquil ecològic
Truita de carbassó
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

Llegum/
formatge

29

Crema de Verdures (pastanaga,
porro i patata ecològic)
Bacallà planxa amb salsa de
porro
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

30

Fideus ecològic amb salsa
bolonyesa (sofregit de
tomàquet, ceba i vedella
ecològic)
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

31

Mongetes seques ecològic
amb verdures ecològic
i arròs
Amanida ecològic
Fruita del temps ecològic

ESMORZAR
Suc, amb pa
de pessic

BERENAR
Pa i làctic

DIVENDRES

Sopa/
pollastre

ESMORZAR
Llet i barreja
d'arròs inflat, blat
de moro i panses
BERENAR
Fruita i pa amb oli

